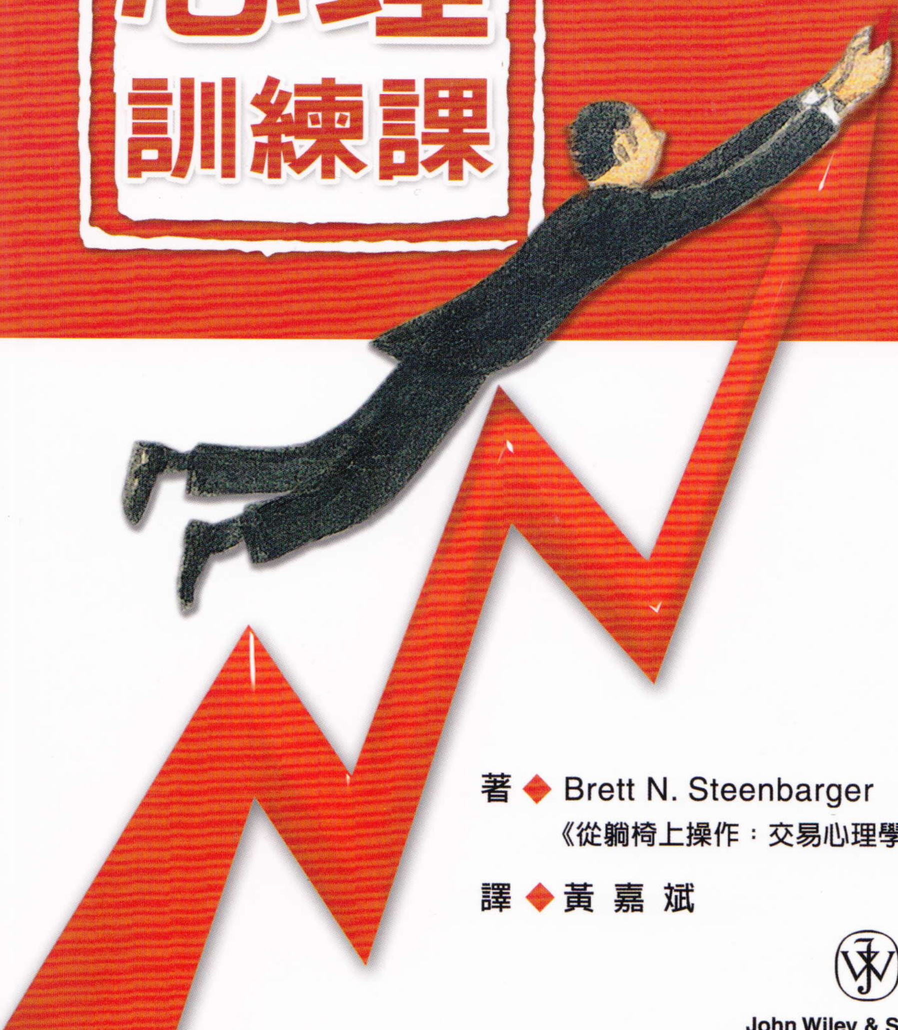
全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

寰宇智慧投資

交易者的101堂心理訓練課

The Daily Trading Coach:
101 Lessons for Becoming Your Own Trading Psychologist



著 ◆ Brett N. Steenbarger
《從躺椅上操作：交易心理學》作者

譯 ◆ 黃 嘉 斌

John Wiley & Sons, Inc.

Steenbarger博士教你如何成為自己的交易教練

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

作者簡介

布瑞特・史丁巴格博士

Brett Steenbarger, PhD.

雪城紐約州立大學上州醫科大學的副教授。身為診斷心理學家，史丁巴格博士曾經編寫許多訓練資料，也寫過很多文章專書，尤其是在短期治療的領域。

史丁巴格博士自從1970年代後期就在股票市場從事交易；同時也擔任避險基金、投資銀行以及英國、美國與亞洲等地，許多專業金融機構的交易教練。

他有兩本關於交易心理方面的著作：《從躺椅上操作：交易心理學》（The Psychology of Trading），由寰宇出版；以及《提升交易績效》（Enhancing Trader Performance, John Wiley, 2006），他還經營一個交易市場心理方面的部落格 www.traderfeed.blogspot.com。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

寰宇智慧投資 294

交易者的101堂心理訓練課

The Daily Trading Coach:

101 Lessons for Becoming Your Own Trading Psychologist

Brett N. Steenbarger / 著
黃嘉斌 / 譯

寰宇出版股份有限公司

John Wiley & Sons, Inc.

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服00/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

目 錄

序	5
謝詞	9
導論	13
第 1 章 變動：程序與實務考量	17
第 2 章 壓力與憂慮：具有創意的因應之道	59
第 3 章 心理幸福感：提升交易經驗	105
第 4 章 自我提升步驟：訓練程序	149
第 5 章 破除舊型態：自我教練的精神動態架構	193
第 6 章 心靈重新映射：自我教練的認知處理方法	237
第 7 章 學習新的行爲型態：自我教練的行為分析方法	279
第 8 章 訓練自己的交易事業	323
第 9 章 專業交易者的啓示：自我教練的資源與觀點	369
第10章 尋求優勢：尋找市場歷史型態	431
結論	473

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

The Daily Trading Coach: 101 Lessons for Becoming Your Own Trading Psychologist / Breet N. Steenbarger
Published by John Wiley & Sons,Inc., Hoboken,New Jersey.
All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form or by any means, without the prior written consent of the publisher.
Copyright © 2009 by Breet N. Steenbarger.

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

序

本書的宗旨，是儘可能協助讀者，成爲自己在金融市場獲致成功的教練。書名上的「每日」（daily）是很關鍵的字眼。本書在設計上，是當作一種你每天都可以運用的資源，持續累積優勢，克服缺失。

在我出版兩本書——《從躺椅上操作：交易心理學》（The Psychology of Trading）（中文版由寰宇出版）和《提升交易績效》（Enhancing Trader Performance）——並且在部落格TraderFeed（www.traderfeed.blogspot.com/）發表1,800多篇文章之後，我想我已經把交易心理領域內應該處理的主題都涵蓋了。現在，就在第二本書出版的三年之後，我又提筆完成了交易心理學的三部曲，這次的重點擺在訓練程序。

我寫這本書，主要是反應兩點事實。第一，觀察部落格Trader Feed瀏覽的時間模式，我發現很多讀者（約佔三分之一）是在市場即將開盤前時段進入我的網頁。這個現象很有趣，而且多數留言都

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

與特定交易建議無關。這段期間的留言，多數是處理心理狀態與行爲表現的議題（對於一天內的任何時間，這類議題應該都很重要）。

關於前述時間模式，我徵詢一群值得信賴讀者的意見，他們表示自己經常把部落格當作交易教練的代用品。閱讀部落格刊載的文章，是他們在進入金融交易戰場之前，用來提醒自己有關交易計畫與意圖的工具。我針對部落格最受歡迎文章（與評論）而收集的統計資料，也驗證了前述觀點。絕大多數刊載文章，主題都是處理交易心理的。文章內容大多是鼓舞人心。交易者到部落格裡，似乎是想找心理訓練與相關方法。

塑造本書的第二點事實，是有關數位出版，以及整個出版界呈現的快速變動。截至目前爲止，交易方面的電子書相對少見。目前市面上有關金融交易的電子書，基本上都是印刷版本的掃瞄版。數位出版雖然很方便、掌握多種優勢，但根據我的瞭解，很少交易者想用或實際使用電子書。我經常聽到交易者抱怨，在他們每天花很多時間進行交易之後，不想再透過螢幕汲取資訊。我很快就察覺，金融市場參與者對於電子書的需求程度，遠不如紙張印刷版本。所以，我決定寫一本不同的書，既適合電子格式，也適合印刷格式。

如果把這兩點事實擺在一起，就不難理解本書的構想：書本格式的交易教練，不論在螢幕上或紙張上，都同樣容易閱讀。目標是要把部落格與書籍內容，整合爲某種實用的「課程」，協助交易者成爲自己的交易教練。本書總共有101課，每課的平均篇幅大概是3頁。每課都採用固定格式：鎖定交易方面的某種挑戰，針對該挑戰提供某種因應辦法，提供明確的建議或練習來解決問題。本書各章內容彼此之間都是獨立的：你可以按照順序閱讀，或透過目錄挑選

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

目前交易最迫切需要處理的議題。本書——不同於傳統書籍——不是讓你花短短幾天時間，由第一頁讀到最後一頁。反之，每次只讀一課，運用其內容協助你身爲交易者的發展。如同我的部落格一樣，本書可以提醒你發揮自己最強的長處，但本書另外還具備導覽圖的功能（並提供實用的見解與工具），協助你挖掘自己的長處。

相較於市面上價錢相當昂貴的各種心理講習會或交易訓練課程，我想讓本書提供更珍貴的資訊、更實用的方法。一般講習會或訓練課程，通常都希望讓參與者變成固定的客戶群。本書則剛好相反：提供工具而讓你成爲自己的教練，使你能夠在專業上與個人心理上，協助自己成長。換言之，本書是一本心理教育訓練手冊：指導你如何自我提升、改善交易績效。

我覺得，電子格式書籍有個特殊優勢，任何議題討論都可以直接連結到網路上豐富的參考資源。我爲本書開闢一個專屬的部落格，稱爲「成爲你自己的交易教練」（Become Your Own Trading Coach, becomeyourowntradingcoach.blogspot.com），持續性地提供新資料，所以本書是一本會繼續成長的書。讀者只要點擊電子書的連結，就可以免費取得「成爲你自己的交易教練」網站的更新資訊與方法。在部落格裡，本書每章都有個主頁面，列示該章相關內容的所有連結。本書每章在正文的末端，也列示參考資源，提醒讀者可以運用的網路連結與參考資料。我會陸續在部落格裡增添一些音訊與視訊資料，這對於某些讀者應該特別有幫助。隨著出版業的數位電子化，似乎沒有理由不能提供多媒體的學習經驗。

請參考本書目錄，本書共分10章，每章包含10課，涵蓋交易心理學與交易表現方面的相關主題，某些課程運用精神動態學（psy-

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

chodynamic）、認知（cognitive）與行爲短期治療法（behavioral brief therapy）來改變有問題的行爲模式，然後灌輸積極性的新模式。最後兩章比較特別，尤其是第9章，包括18位成功的專業交易者，在網路上與大家分享自我教練方面的見解。第10章則是實現了我長久以來在部落格TraderFeed向讀者承諾的計畫，簡單解說如何運用Excel軟體從事歷史型態研究。每篇課文都會提出一些家庭作業或建議（「訓練提示」），協助讀者運用課文的相關概念。主要的概念都按照課文劃分，方便於查詢與複習。每章最後都列出「參考資料」，做爲進一步閱讀或研究的指引。

沒錯，本書宗旨是協助讀整者成爲自己的交易教練，但各位只要瀏覽目錄或課文標題，就會發現目標似乎並不侷限於此；我希望本書能夠協助各位成爲自己的生命教練。我們在市場上所面臨的挑戰與不確定性——承擔風險而追求報酬——也會發生在其他場合與人際關係上。協助你成爲更棒交易者的相關技巧，應該也可以協助你穿越人生的其他領域。由這個角度來說，本書的目標不只是讓你在市場上賺錢，也希望本書能夠帶給各位更成功的人生。如果本書能夠協助各位暢行金融市場，那將是我最大的榮幸與光彩。

布瑞特・史丁巴格（Brett Steenbarger）

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

謝詞

俗語說，養個小孩，需要一村子人的幫忙；寫本書，則要一小群部隊的協力。本書最後一課是獻給去年過世的母親康絲坦・史丁巴格（Constance Steenbarger），但願本書能夠滋養人們的精神，就如同她帶給我們家庭的。

我母親滋養我的生命，我父親傑克・史丁巴格（Jack Steenbarger）則讓我體會家庭親情、辛勤工作的美德。在從事心理研究訓練的早期生涯裡，我就深切體會成就典範心理的重要性：這也是人們之得以成功的關鍵。這方面的熱情源自於何處，是無庸置疑的，而且我也很高興能夠認同父親的啓發。

可是，如果沒有妻子瑪姬（Margie）的瞭解、愛與支持，一切還是不可能的。1984年，我放棄單身生活，決定與瑪姬共同組織家庭；這是我一輩子最明智的決定。25年之後，我們仍然無怨無悔！

我有機會把本書獻給去年過世的舅舅阿諾・拉斯汀（Arnold Rustin, MD），一方面覺得感傷，另一方面也覺得高興。阿諾代表醫

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

學研究領域內，我最崇敬的教師典範。阿諾與舅媽蘿絲（Rose）給我很大的支持，尤其是在他們自己也面臨重大挑戰的情況下。

感謝黛比（Debi）、史帝夫（Steve）、李爾（Lea）、勞拉（Laura）、愛德華（Ed）、迪望（Devon）與馬克里（Macrae），小孩子已經不再是小孩子了，他們瞭解我必須花很多時間與交易者共事，每天處理郵件、講電話、更新部落格。我今天的微薄成就，全賴家人的支持，包括我的弟弟馬克（Marc）和弟妹麗莎（Lisa），以及我們的三位女性朋友：吉娜（Gina）、珍姐（Ginger）和摩莉（Mali）。

本書第9章內容來自一些交易者與作者的貢獻，我藉此機會表達最深沈的謝意與感激。我也要感激哲學家艾恩・蘭德（Ayn Rand）、布蘭特・普蘭夏德（Brand Blanshard）、科林・威爾森（Colin Wilson）、葛吉耶夫（G.I. Gurdjieff）等人對於我的啓發；感謝很多心理學家與研究者，他們提供一些簡單治療與有用的心理學文獻；感激一些對我有幫助的交易者，包括：維特・倪德厚夫（Victor Niederhoffer）、琳達・拉胥克（Linda Raschke）、查克・麥克溫（Chuck McElveen）與許多我在過去幾年內有幸與之共事的避險基金交易者。上州醫科大學的同事們對於我的第二事業協助與啓發頗多，我要特別感謝Mantosh Dewan, MD、Roger Greenberg博士與John Manring, MD。

寫這本書的過程中，有些音樂經常伴隨著我，我要藉此機會感謝這些編曲家與演奏（唱）者，包括Edenbridge、Armin van Buuren、Ferry Corsten、Cruxshandows、Assemblage 23、VNV Nation，以及我的部落格上的提及者。

非常感謝出版商Wiley的員工與編輯，給予我的協助與支持，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

包括：Pamela van Giessen、Kate Wood與Emilie Herman。本書之所以能夠完成，他們都有絕對的功勞。我還要感謝部落格讀者們，尤其是那些實際提出評論與回應的人。我希望本書能夠帶給各位永遠快樂、交易成功。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

導論

很少人能夠充分發揮自己的想法或積極追求自己的理念。即使有力量、有才華、有美夢、有理想，但實際觀察每個時刻、每天的實際行爲，我們並沒有明確表達這些概念。於是，日復一日，年復一年，等到乍然驚醒而回顧過去，眞懷疑自己究竟做了什麼。

這可能就是你：回顧過去而質疑「自己爲什麼不能成爲勝利者」。或者，你原本可以過著全然不同的生活。你原本可以成爲自己理念的執行者。

對於一本交易書籍而言，前述開場白看起來似乎頗奇怪的；確實是如此。本書開場談論的，並不是供給／需求、交易型態或資金管理。此處談論的是「你」，以及你對於自己生命的要求。由這個角度思考，交易不只是買賣與避險：交易是自我昇華、發展的工具。

每位交易者——不論明確認知與否——都是企業家。交易者開創自己的事業，在市場上從事競爭。他們辨識與追求機會，即使目的只在於保障資本也是如此。他們不斷改善、提升技巧；他們承擔

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

經過盤算的風險。如同企業家一樣，交易者認爲其作爲能夠在市場上創造價值。面對著難以避免的失敗與挫折、長時間工作與資源束縛、風險與不確定，他們很難始終維持樂觀看法。因此，很容易就迷失與鬆懈，不能時時刻刻秉持著理念。

可是，有些交易者永遠不會擱置自己的熱忱。如同飛蛾望見遠處的燈火一樣，他們鍥而不捨，即使偶爾會灼傷也在所不惜。對於這些高貴的靈魂，我獻上這本書。

當我與避險基金、專業交易機構、以及投資銀行的交易者／經理人一起工作時，我不會告訴他們應該如何進行交易。他們運用的交易策略，通常都跟我的不一樣，而且他們對於本身所處市場的瞭解程度，顯然遠超過我。可是，我能察覺他們的長處，體會這些交易者／經理人所能做好的工作，以及他們如何做好，然後協助他們充分運用自己的特長而創造事業生涯。就如同「魚」沒辦法理解「水」一樣，我們經常也沒有辦法從自己熟識的環境之中躍出，眞正去領悟自己擁有的資產。我們每個人都各自擁有種種技巧、才華、優勢、矛盾與弱點。可是，就如同開辦新事業必須充分運用創辦者具備的力量一樣，金融市場的事業也取決於交易者具備——個性上與金錢上——的資產。身爲教練，我的工作是協助交易者在心理上能夠躍出水面，讓他們理解原本擁有的資產就可以讓自己一輩子受惠無窮。

各位現在讀的這本書，希望能夠伴著你行走交易旅程。本書共有101課。每課都處理交易者將面臨的挑戰，然後提出特定的辦法，協助你克服相關挑戰。這些課程在設計上，是當作每天展開交易之前的一段冥思，藉以協助你發揮最擅長之優勢的訓練溝通

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

（coaching communications）。隨著閱讀與持續練習，這種訓練溝通最終將成爲自我對話。剛開始的時候，你按照本書建議的理念去執行，最終則納入這些理念，使其成爲自身的一部份。你將成爲自己的交易心理治療師。

如果每天都閱讀一小段課文，在腦海裡灌輸一些正確觀念，協助自己把生活與交易目標理出優先順序，這些行爲如果能夠幫助你每個星期少發生一筆錯誤交易，增添一筆你原本不能掌握的成功交易，那麼你——在心理上和財務上——將受益匪淺。可是，就如同藥丸擺在罐子裡是不會發生藥效一樣，你必須翻開書本，然後才能學習其中內容。想成爲自己的心理治療師，第一步驟是每天、每個禮拜騰出一些時間來自修，因爲如此才能讓行爲模式變成自然習慣。偉人只不過是那些得以養成自我提升習慣的人。

所以，它們就在那裡，在房間另一端的架子上盯著你看：你的理念，你生命中想達成的一切。你渴望地看著架子；可是，坐在安樂椅上，你搆不著它們。然而，你手上拿著一本書。這本書或許可以讓你坐在椅子上覺得彆扭一些，或讓架子變得更近一些。

請你翻到下一頁，下一步驟掌握在我們手中。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第 1 章

變動

程序與實務考量

心智的力量與雙手完全相同，
不只用來掌握世界，還用來改變世界。

——Colin Wilson

你之所以閱讀這本書，目的是要訓練自己在金融市場獲致更大的成功。可是，訓練什麼呢？

任何訓練的最根本，都是變動。擔任自己的教練，主要工作就是要試著改變自己的想法、自己的感覺，以及自己的行為。最重要者，你必須改變自己的交易方法，也就是改變你對於供給-需求關係、風險-報酬型態的辨識與反應。

關於變動，有很多心理研究和實務方面的文獻可供參考。如果瞭解變動如何產生，就更容易促成自己產生變動。本章準備探索有關變動的研究與實務，以及如何充分運用這方面的資源。教練的工作，是要製造變動，而不是聽任其發生。你要有決心，讓自己成為生活與交易上導致變動的催化劑。

可是，首先還是讓我們學習變動的程序與實務。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第 1 課 運用情緒而使其成爲變動的觸媒

對於有些人來說，維持現狀是不夠的。我們曾經瞥見自己的潛能；我們不甘心做世俗間的平庸之輩。

這種渴望，最初是源自於要求變動的想法。我們希望自己的生命發生變動。透過一些正確的變動，才能讓我們成長。可是，我們往往會覺得自己被困住、動彈不得；結果，我們做著相同事情，重複犯相同的錯誤。我們是否要等待生活改變我們？或是讓自己變成生活發生變動的觸媒？

著手進行某種變動程序，通常並不困難。眞正的挑戰，往往是如何讓變動延續下去。很多酗酒者不都信誓旦旦地宣稱要戒酒嗎？結果呢？有多少人能夠堅持決心？我們不是經常幫自己擬定健康食譜與運動規劃嗎？不過，有多少人能持之以恆？我們如果把整個注意力都擺在如何啓動某種變動程序，往往會疏忽更關鍵的次一步驟：如何讓變動的火焰常保燃燒。

心理學與教育訓練方面的通俗著作或實務作法，通常都有瑕疵，因爲其宗旨往往在於如何著手進行某種變動程序。這些著作或作法雖然容易讓人覺得滿足，但他們很快就會發現，還需要透過某些額外手段來維持變動。成功的教練不單只是引發變動，而且還要讓變動演化成爲自然的習慣。眞正好的教練，是要讓變動成爲例行程序；讓新行爲變成自然習慣動作。

這也是情緒之所以能夠發揮功能的所在。

多年來，我一直想減輕體重，但總是缺乏恆心。2000年，我被診斷患了第二型糖尿病。因此，我的飲食習慣必須改變，需要減輕

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

體重。若非如此，後果很清楚。我的健康狀況會惡化，讓妻子與小孩們失望。幾乎就在診斷患病的當天，我開始嚴格控制飲食，並持續到今天。我的體重減輕40磅（速度很快，朋友們以爲我患了消耗性疾病），血糖也獲得控制。

什麼因素引發這項變動？多年來，我一直告訴自己，飲食要控制，要多做運動，要減輕體重，不過始終沒有具體結果。現在，我在情緒上發現自己需要改變，情況就截然不同了。換言之，我不再只是認爲自己需要變動，而是每個細胞都知道非如此不可。我感覺得到。

交易的情況也是如此。

你可能不斷告訴自己：我需要遵循交易法則；我的交易規模要小點；在某種市況或某段期間內，我要避免進行交易。可是，你還是犯相同的錯誤，持續虧錢，挫折感很重。這就如同我當初想要減輕體重一樣，你想要變動而不能成功，主要是因爲缺乏情緒性力量。

研究資料顯示，治療程序的成敗，關鍵在於情緒經驗發生重大變化，而不只是嘴巴講講。站在鏡子前面，默誦一些可歌可泣的詞句，不論多麼誠心誠意，恐怕都很難讓自己感動。可是，實際經歷羅曼蒂克的關係，就能產生最深的肯定。沒錯，你可以不斷告訴自己，肯定自己的能力，但在面臨嚴苛挑戰而實際產生的成功，那才是最有效的肯定。

快樂／痛苦：我們會把情緒經驗內在化，藉以提昇生命，避免自身受到傷害。這種把強烈情緒內在化的能力，可以協助我們讓變動得以延續下去。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

變動無法延續的關鍵因素是「故態復萌」：再度陷入過去、沒有建設性的思考或行為模式內。缺乏情緒衝勁，很難避免故態復萌。

今天，你是否打算從交易者的角度來改變自己？你是否打算藉由今天的機會，學習與發展自己，而且完全不計當天的交易盈虧？若是如此，你需要設定今天的目標。你打算做些什麼：強化長處？修正錯誤？重複昨天做得很好的事情？避免重踏昨天的覆轍？

設定目標是很重要的第一步驟。在「現在的你」和「你想成爲的你」之間，如果看不到一條明確的道路，就不能成功地引發變動。第二步驟是要把目標寫下來，不斷大聲覆誦。這個步驟可以協助我們把想要發生的改變，烙印在腦海裡。可是，對於所追求的目標，是否具備情緒動力呢？這種情緒動力是否能夠讓「想要變動的人」成爲眞正的「變動觸媒」呢？

設定目標的秘訣，就是針對你的目標提供情緒性動力。如果某目標是你想要的，你就會繼續追求，設定目標的秘訣，就是針對你的目標提供情緒性動力。如果某目標是你想要的，你就會繼續追求，直到想要的慾望平息爲止。如目標是一種迫切需要或必須要有的東西，（譬如：我想要控制飲食的改變），該目標就會變成組織原則、生活焦點。你不會只因爲自己想要而成爲較棒的交易者。除非能夠讓自我改善變成一種組織原則、一種必須有的需求，否則你的自我訓練就不能成功。

試著做一項練習：開始進行交易之前，舒服地坐著，然後做緩慢而有規則地深呼吸。儘可能生動地想像自己正開始進行一天的交易。望著電腦螢幕上的行情變動；觀想自己正在追蹤行情演變，而

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

且當天的交易計畫就擺在手邊。然後，把注意力集中在當天想要完成的目標上：設想自己爲了完成目標而正採行必要的行動。如果你的目標是要控制部位大小，就設想自己正遞入部位規模恰當的交易指令；如果目標是要在行情拉回之後建立多頭部位，就設想自己正耐心等候行情拉回，然後執行交易。當你觀想自己實現相關目標的過程，請記住那種驕傲、滿足的感覺。沐浴在自我實現的光彩之中，充分享受那種成就感。

單有目標是不夠的，還要直接感受那種自己有能力實現目標的經驗。心理學家稱此爲「自我效能」(self-efficacy)。如果能夠看到自己的成功，感受成功的喜悅，那麼成功的機會就更大。你沒有必要設想自己賺進無限財富，因爲這是不切實際的單日目標。可是，你可以觀想自己如何達成交易目標，品嚐自身能力發揮淋漓盡致而產生之自我控制的成就感與驕傲。

當我們實際感受到自己有能力做相關的改變時，就更可能進行改變，並讓改變得以延續下去。

很多交易者唯有在經歷重大損失之後，才想要自我訓練。這種情況就如同我的糖尿病診斷一樣：對於嚴重後果的恐懼——不想摧毀整個生活的強烈感受——驅使我改變飲食習慣。同理，唯有歷經重大虧損，交易者才會有避免重踏覆轍的強烈慾望。這些人將來如果交易得更好，不是因爲他們在理智上說服自己要採行嚴格紀律，而是因爲他們感受到明確的情緒力量：缺乏嚴格紀律引發的災難。

透過這種觀想，你可以看到、感受到生動的映象，每天都可以創造強烈的情緒性經驗，並催化變動。換言之，讓自己成爲變動的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

催化劑，讓變動得以延續下去。關鍵：目標要添加情緒性驅動力量。不要讓目標變成冷冰冰的東西，要賦予目標生命力，讓目標成爲腦海裡一幕幕生動的影像。進行交易之前，讓每個目標都對應著腦海裡某個生動的影像。單是設定目標是不夠的；必須感覺跟它們擁抱在一起。

訓練提示

對於每個目標，不妨思考「否則會怎樣」的情節。生動地觀想如果相關變動不能延續的後果。對於想要改變的錯誤行爲，生動設想該行爲引發的嚴重後果。由「否則會怎樣」的角度思考目標，能夠讓恐懼變成驅動力量。人類大腦對於危險的反應最敏銳；把特定行爲與危險關連在一起，恐懼的情緒將阻止你做出錯誤行爲。直到今天，我仍然能夠嚴格執行飲食控制。恐懼變成我的好朋友。

第2課 心理能見度：你與交易教練的關係

如果你想成爲自己的交易教練，指引自己的交易生涯發展，那麼我們要讓你成爲最頂尖的教練。換言之，瞭解教練工作如何發揮功效，就能讓你受惠。

研究資料顯示，造成心理變動的至高要件，在於協助者與被協助者之間的關係素質。技巧本身雖然重要，但這些技巧最終都要透

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

過人與人之間的關係渠道來進行。成功的教練，應該展露溫情、關心與支持的特質。敵意與冷漠的教練，絕難孕育任何變動。幫助者與被幫助者之間的關係，存在著神奇魔力。

關係的神奇之處，是綻露最直接的能見度。最近，我接到了TraderFeed部落格讀者的來電。很多讀者雖然都會針對部落格文章提供珍貴的回饋，但這位讀者顯示的程度絕非如此而已。他閱讀我的每篇文章，對我解釋他爲什麼會被我的部落格吸引。他精準指出，我在不到3年期間，所張貼1,800篇文章的眞正動機與價值：在耕耘金融交易的過程中，我們發展的觀點，就像漣漪一樣，傳到遞我們的整個生命。

這段交談讓我覺得自己被瞭解了：某個人可以完全看到我（能見度，visibility）。我母親過世的時候，我始終保持平靜，直到她下葬的時候，我才失去控制。我的兩個小孩立即安慰我。這正是我——對於別人處在類似情境下——所會做的事。我在我的小孩身上看到自己。所以，我也被看到了。

處在不好的關係中，我們會覺得視而不見（invisibility）。當我們被誤解或不當對待時，就會有這種視而不見的感覺。我記得一個有關這種不好關係的例子，對象是個女生。我們在夜總會跳舞，我突然之間就停下來了。可是，她完全沒有察覺。她處在自己的世界裡。我覺得，自己只不過是件道具，一種讓我們兩人得以站在舞池內的理由。沒有人眞的在跟我跳舞。我當時感受到的那種深沈痛楚是個轉捩點；我決定自己再也不勉強接受「視而不見」。

在Iggy Pop的歌曲中，「視而不見」被描述爲一種「孤立」（isolation）。如果還有什麼比人與人相處所產生之孤立感更糟的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

話，那就是自己跟自己之間產生的孤立。當我們看不到自己時，那就眞的是迷失了。

很多交易者未必真知道自己的長處在哪裡；他們看不到自己。

我們每個人都有自己珍惜的價值、夢想與理念。可是，這些東西有多少是「常存我心」呢？爲了過生活，我們疏離了一些最珍貴的東西：這就是「看不見」的一種形式。爲了實際生活考量，我們對於所珍愛的東西做了妥協，基於方便或恐懼，我們寧可接受次佳者：這也讓我們孤立於自身之外。說來或許有些奇怪，我們絕大部分時間都看不到自己。日常生活的我，往往看不到另一個具有目的與意義的我。

如果我們看不到交易成功所需要仰賴的自身長處，那要如何訓練自己呢？這實在是不容易解決的難題啊！我們想要的變動，畢竟是取決於提供協助者（教練）與我們之間關係的素質。換言之，關鍵是我們與我們自身之間的關係。我們如果想成爲自己的交易教練，這項工作的成敗與否，顯然將取決於我們所能維繫的可見度，仰賴我們與自身之關係的圓滿程度。

想要成功地當自己的教練，我們必須看到自己，而且要隨時知道自己是誰、所珍惜的是什麼。可是，如何辦到這點呢？有種簡單的策略，可以在你與交易教練之間營造積極而可見的關係：對於任何交易日，只鎖定單一交易長處做爲目標。

擔任別人（或自己）的教練時，我經常採用一種方法：請交易者說出前一天交易做得最好而今天想要繼續展現的長處。根據自己

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

的長處，積極設定單項目標，讓你與自己的最佳部分繼續維持聯繫。如此可以肯定自己的長處，保持這些長處的可見度，即使是在非常惡劣的市況下也是如此。人們設定太多消極性的目標了，譬如：我不要出現X行爲，Y行爲要少做點。反之，我們可以把今天的目標建構爲：「這是我擅長的，這是我昨天做得最好的，我今天打算繼續引用這項長處。」

交易目標應該反映交易長處。

對於身爲交易者的你和身爲教練的你，兩者之間關係呈現的素質，將顯著影響你未來的發展。當你把目標設定爲所珍惜的價值、表達爲明確的長處，前述關係即能展現最佳素質。縱使遭逢最惡劣的市況，你也要（甚至更要）明確認定、重複強調自己的長處。唯有經過重複強化，才能讓好行爲變成習慣。一旦習慣於認定與營造自己的長處，你就能眞正看到自己。這種關係的神奇妙用——以及因此而產生的信心——將持續協助你克服種種挑戰。

訓練提示

翻閱上個星期的交易日誌。分別計算積極、鼓勵性質的評語，以及消極、批判性質的語句；如果前者數量超過後者，則意味著你與自己內部教練之間的關係並沒有維持得很好。如果你根本沒有記錄交易日誌，那麼你的教練將保持沈默。這又是什麼樣的關係呢？

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第3課 跟自己的缺點做朋友

變動的概念，是一種挑戰，也是一種陷阱。變動之所以是挑戰，因爲我想超越目前的我，但也可能讓我落入自我分割的陷阱內。一旦興起變動的想法，我們把自己分割爲兩種素質：喜歡的／不喜歡的。我們被劃分爲長處／短處、好／壞、可接受／不可接受。

做了這種分割，我們自然會擁抱好的，避免壞的。我們把短處視爲錯誤、厄運與例外。這讓我們只看到自己的部分影像，把缺失從我們的意識中抹除。一旦被驅逐到腦海之外，這些缺失自然不能指導我們去學習。我們不能維繫成長的動力，因爲我們只接觸到自身相對健全的部分。

假定我對於某個交易部位的處理不當，由於挫折感與不能有效管理風險而讓當天處於虧損狀態。可是，一整個禮拜下來，我終究還能打平；所以，有關那天的虧損與缺失，很快都被忘了。這個缺失雖然暫時沒造成困擾，但我也因此不能從中學習。下一次，當我又覺得受到挫折，就會重複先前的行爲，然後再發生虧損。很氣憤地，我決定暫時退場；隔一陣子，重新抱著積極心態進場。可是，實際上又如何呢？我只不過是重踏覆轍，又掉入否認的陷阱，把虧損的陰影從腦海裡抹除。同樣的缺失終究還是會再發生，迫使我必須面對。

前述這種自我分割，通常是透過虛構的正向（積極）思考來維繫。專注於正向想法，就沒有必要去思考我們所做錯的；沒有必要去接觸我們所不喜歡的自我部分。這種情況就像是把一些髒東西都掃到地毯下面一樣。最終，地毯再也不能掩飾這些髒東西。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

很多正向思考的動機，是出自於否認缺失。

我女兒出生的時候，鼻子邊就有一塊紅色印記。醫生告訴我們，這塊印記會慢慢消失，沒有必要做手術。可是，在我女兒的嬰兒期，臉上始終有一塊明顯的紅色印記。我們可以想辦法掩飾，或堅持開刀處理，但我們並沒有這麼做。這是她的印記，屬於她的一部份。當你愛某人的時候，即使是她的缺失，也會成爲你珍惜的部分。在我身爲人父之前，總認爲自己沒辦法忍受小孩的髒尿布。可是，到時候，我還眞樂在其中呢！幫小孩換尿布，成爲強化父女關係的機會。

我們也應該用相同的態度來處理自己的髒尿布。你的缺失也是你的一部份；愛你的人，就會愛你的全部，包括缺失在內。你如果愛你自己，就能在充分認知自己缺失的情況下，接受自己的人性部分。事實上，就如同尿布，這些缺失也會變成一種機會，讓你能夠接觸自己，指引自身的發展。過去有很長一段期間，我始終都不喜歡社交場合，也儘量避免碰到這類場合。然後，在大學的某次派對裡，我強迫自己處理這個問題，我發現有幾個人站在一邊，沒有與其他人交談。突然之間，我在他們身上看到自己。於是，我直接走向他們，把他們引進派對裡，介紹給每個人認識。從此之後，我就能接觸到自身內部的沈默，藉此與其他人聯繫。這項發展並非透過正向思考達成的，而是擁抱自己的缺失。

你最近有沒有賠錢？交易方面的某種缺失，是否讓你發生虧損或喪失機會？不妨試著去擁抱自己的缺失：每筆虧損交易都可以帶來一些學習機會。今天交易結束之後，繪製一份三欄的表格。第一

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

欄記錄虧損交易；第二欄記錄自己可以從這些虧損交易中學到什麼；第三欄記錄你根據所學到的東西，打算如何改進隔天的交易。失敗交易可能讓你更瞭解當時的市況，譬如：把區間交易誤以爲趨勢明確的行情。這方面的認知，將有助於後續交易。另外，你也可能從失敗交易之中，學到一些有關自己的知識，使你能更有效的控制風險。不論哪種情況，失敗交易不會是完全的失敗，前提是你要擁抱失敗，從中學習。

自我訓練的成功與否，很大成分是取決於如何在逆境中尋找機會。

記錄交易日誌，將迫使你面對一些自己做得最糟的交易，將其轉化爲機會。不要在意這些失敗會沾污交易績效。誠實面對自己的缺失，就能讓你變得更強。擁抱自己是你充分發揮潛能的第一步驟。

訓練提示

如同下一章將談論的，詹姆士・潘納貝克（James Pennebaker）的研究資料顯示，每天至少利用半個小時時間，大聲說出一些導致壓力的事件，如此將能夠更精確的評估這些事件，並超越它們。對於所碰到的慘痛交易經驗，大聲宣洩出來。跟自己做徹底的溝通，把相關教訓烙印在心頭。如果你讓自己徹底瞭解某些行爲對自己構成的傷害，將來就愈不可能重踏覆轍。擁抱痛苦可以帶來收穫。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第4課 改變環境，改變自己

人類會適應其環境。對於不同的外在環境條件，我們會有不同的因應技巧與心理狀態。這也是爲什麼在社交場合與辦公室，我們會有截然不同的行爲模式，就像全然不同的兩個人。旅行之所以有趣，這也是理由之一：旅行會讓我們離開習慣的環境，迫使我們去適應不同的人、不同的文化、不同的生活方式…等。在適應新環境的過程中，我們會看到自己的許多新面目。如同稍後將談到的，矛盾是變動之母：處在相同環境下，我們通常都會引用相同的思考和行爲模式。

幾個月前，當我在拉瓜爾迪亞機場飯店等待班機返回芝加哥時，突然患了急性盲腸炎。當時，我只能找最接近飯店的急診醫院，也就是紐約皇后區傑克森高地旁的艾姆赫斯特紀念醫院。到了醫院，我發現整個急診室裡，我可能是唯一的白種人。經過一番頗爲困難的溝通之後，終於被允許住院，隨後幾天的治療，很辛苦地與各種國籍的病患與醫務人員打交道。最後，我發現自己已經完全融入這個環境。從此之後，只要到紐約，我都待在這家機場飯店，經常在附近閒逛——而這是我過去做夢都不會想來的地方。我適應了這個環境，發現了遭到掩蓋的長處。另外，我也克服了一些隱藏的偏見與恐懼。

例行程序是變動的最大敵人。一旦落入例行程序，引用自動駕駛模式，我們就不再充分理解自己在做什麼、也不知道爲什麼做。這也是爲什麼個人成長最豐碩的期間，通常都發生在我們被迫放棄例行程序、積極因應不熟悉挑戰的時候。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

處在熟悉的環境下，完全按照例行程序，我們採用自動駕駛模式。一切都沒有變動。

當你扮演自己的交易教練時，最主要挑戰就是保持充分清醒，隨時因應周遭的風險與機會。這種情況下，最大威脅是不做思考而自然反應的自動駕駛模式。交易環境如果發生改變，你就必須適應新環境，也就破壞了例行程序。環境如果永遠保持不變，你將會習慣於相同的思考、感覺與行爲。我們之所以陷入重複的思考與行爲模式，是因爲我們始終面對著相同的心理與物理環境，因此採用例行程序。事實上，我們重複相同的模式——不論是好是壞——就是因爲這些模式是我們對於目前環境所做的適應。

既然如此，如何改變交易環境呢？請注意，物理環境只是我們所處環境的一部份。以下列舉一些可以協助我們突破例行程序、體察周遭風險與可能性的方法：

1.瞭解不同的觀點。

多和那些觀點或立場——時間架構、交易市場、操作風格等——與你不同的人聊聊，如此可以確認或重新評估自己的觀點。同樣地，由不同角度閱讀一些資料，也可以讓你重新檢定自己的觀點，甚至迫使自己質疑既有的假設。2007年第4季，我對於股票市場中、長期走勢，基本上還是保持樂觀的看法。可是，等到我閱讀一些不同觀點的訊息、參考不同時間架構的資料，我開始修正自己的觀點，因此得以避免發生嚴重損失。

2.檢視宏觀架構。

我們經常會迷失在短線之中，只關心實際進行交易的分鐘、小

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

時走勢圖或日線圖。所以，每隔一陣子，就應該讓自己向後退一步，由宏觀立場觀察較長期的走勢圖，把當前的行動考量擺到大環境做評估。事實上，最棒的交易概念，最初往往是來自於宏觀考量，然後擺到短期架構內執行。我發現尤其適合由較長期的立場觀察支撐／壓力、交易區間、市場輪廓（Market Profile）等。改變時間架構，往往有助於避免根據最近幾檔跳動判斷行情。市場上某種顯而易見的東西，一旦改變時間架構，經常可以讓我們看到全然不同的現象。由某種角度觀察的眞理，由另一角度看，可能是謬論。

3.檢視相關見解。

某些情況下，單一股票或單一類股的行爲，能夠啓發我們對於整體市場發展的瞭解。我們看到的究竟是整體利率水準的升降，或只是殖利率曲線變得更陡峭或平坦？觀察各種交易工具或資產類別彼此之間呈現的差異，可以讓我們避免只從單一角度思考。我個人會追蹤集中市場掛牌基金（ETFs）的走勢，藉以判斷股票是否呈現單一方向發展（明確趨勢），或分別呈現不同的區間走勢。觀察債券交易者的行爲，往往可以預測股票市場漲跌。總之，觀察整個金融市場的狀況，可以幫助我們不至於侷限在某種偏見之中。

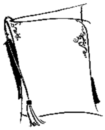
4.退場休息。

休假能夠讓我們生龍活虎般地回到職場。同樣地，暫時退出市場，往往能夠促使我們由嶄新角度看待行情。人們會自然專注於那些最明顯——通常也是即將由盛轉衰——的發展。退一步，放空頭腦，有助於我們看到不明顯——而即將主導行情——的徵兆。我發現，碰到連續虧損的情況，尤其應該暫時退場休息，藉以整理思緒，琢磨失敗經驗帶給我們的啓示。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

舒適環境很難醞釀變動。

總之，爲了修正那些不好或容易造成交易虧損的思考／行爲模式，尤其要重視心理方面的例行程序——心理環境——因爲這往往才是最需要變革的東西。擔任自己的交易教練，你要學習思考，而且要思考自己的思考方式。由嶄新的角度或立場觀察自己／市場，才能激發心智能量，讓我們擁有新想法，挑戰那些醬漬在例行程序內的老套。如同我在紐約皇后區的冒險一樣，各位也將發現，最神奇的變動將帶來最微妙的適應。



訓練提示

很多情況下，往往是那些我們最強烈反對的觀點，才是最應該、最值得重視的。留意那些你最不能認同的市場評論，思考：如果這些評論眞的沒錯，結果將會如何？那些你最不能認同的觀點，往往也最值得三思。如果你沒有察覺到某種可信的跡象——隱藏的危險——也就不會引起強烈（自衛性）的情緒。

第5課 藉由恍惚陣式改變情緒

交易者之所以需要教練的指導，通常是受到某特定情緒困擾而影響其決策程序，這類情緒可能是憤怒、挫折、憂慮或懷疑。他們想要改變其感受，但不知道如何辦到。某些交易者甚至認爲情緒是其個性之中固定而不可改變的部分：「我就是這樣子。」

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

沒錯，個性與脾氣會影響我們對外在刺激的感受。個性與脾氣也會影響情緒反應的程度。某些人對於其感覺——不論好或壞——的反應很強烈；另一些人則相對平靜。神經過敏症（neuroticism，容易感受負面情緒的傾向）是個性五大特徵之一。所有這類特徵主要都是由遺傳決定的。我們雖然都希望能夠掌握自己的命運，但情緒反應大體上還是天生的。

這是否意味著我們不能改變特定狀況造成的感覺？當然不是。如果心理醫療方法能夠協助人們克服創傷後壓力／憂慮失調症，當然也可以幫助我們處理正常生活遭遇的感覺。原則上，我們雖然不能改變個性，但可以改變個性如何被表達出來。

很多交易者試圖利用理性思考來控制情緒感受；他們嘗試「勸」自己，希望藉此改變感受，或讓感受變得好一點。這種方式通常沒用。當人們因爲某種緣故而悲傷，告訴他們沒有必要悲傷，通常並不能影響他們眞正感受到的。這類感受屬於心理層面的議題；想要透過邏輯方式解決，顯然忽略了「人」的意義與重要性。情緒感受很難受到意志的控制：如果你能勸自己產生不同的感受，或藉由意願來控制感受，我們就不需要那麼多心理醫師了。

你如果想當自己的交易教練，最適當的著手點之一是：試著瞭解「感覺蘊含資訊」。認知神經科學方面的研究結果顯示，情緒是理性決策程序的重要成分。人類大腦如果受到傷害而不能處理情緒，將嚴重扭曲其行爲。身爲教練，你的任務不是要排除那些與困難交易有關的感受——這種辦法反而會造成問題不能解決——或盲目採取行動。相反地，想要改變某種感受，最具建設性的做法，就是坦然面對它，從中取得重要資訊。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

感受蘊含著我們對於自己、他人與世界的看法。

德州大學教授詹姆士・潘納貝克（James Pennebaker）的研究顯示，透過交易日誌，或每天大聲唸出，能夠有效處理創傷或危機造成的情緒壓力。當我們讓隱含感受變得明朗化之後，就能擺在不同的架構上，透過不同的角度和立場做觀察。舉例來說，如果你因為交易績效表現很差而覺得憤怒、挫折，不妨把這些想法與感受詳細記錄在交易日誌內。當你做記錄而反覆閱讀，可能突然領悟：「哇！我對自己太苛刻了。我的表現實際上沒有那麼糟。」如此一來，就能阻止負面情緒的糾纏，把注意力重新擺到市場上。

如果不願認知情緒，就不能取得其所蘊含的資訊，也就沒有機會改變觀點。深感挫折、憤怒的交易者，如果不理會情緒干擾而頑強地繼續前進，往往會很魯莽地從事交易。如果當初的挫折感就是因爲交易錯誤而產生，那麼這種情況就更明顯了。我最近曾經碰到一位交易者，他整個早上都跟市場呈現的明確趨勢做對抗，導致整天交易非常不順，不斷遭受挫折，結果在下午臨收盤前就徹底垮了。這位交易者如果願意針對挫折而重新檢視其交易方式，很可能就會順著趨勢方向進行交易而賺錢。把情緒感受擱置到一旁，並不代表你已經不受干擾。說來或許有些奇怪，承認與接受這些情緒，讓相關感受充分表達，反而比較容易產生改變。

這是否意味著我們應該盡量發洩情緒？當然不是，心理學方面的研究資料顯示，無限制發洩情緒，會干擾我們的注意力與績效表現。生氣時吼叫，挫折時亂摔東西，這類行爲都無助於改變感受，當然也不能讓問題變得更容易解決。就前一段提到的案例來說，整

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

個下午都在生悶氣，完全無助於抒解情緒。情緒引發的反射行爲，反而會強化情緒；你不能藉由挫折感引發的行爲，來克服當初的挫折感。

假裝情緒不存在，或是盲目發洩情緒，兩者都不具建設性，都不能藉由感受學習資訊。

所以，重點是要讓情緒感受做積極的轉變，而不是全然否認或沈溺其中。換言之，某種情緒狀態要用另一種情緒狀態來取代：藉由感受取代感受，不是藉由理性思考取得情緒感受。

在《從躺椅上操作——交易心理學》一書中，我解釋自己如何運用菲力普・葛拉斯（Philip Glass）的早期音樂進入冥想、恍惚狀態。事實上，任何能夠引發平靜、專注狀態的刺激，都能做爲轉化情緒的有效工具。關鍵是如何在高度挫折感的期間內，繼續維持平靜與專注。就這方面的運用來說，生理回饋（biofeedback）特別有用，這是一種透過電腦而即時觀察自身對於各種狀態之反應與回饋的程序。當我們處於平靜而專注的狀態，幾乎就不可能維持某種強烈情緒（譬如：憤怒、憂慮、壓力等）。更重要者，當我們處於平靜、專注的和諧狀態，頭腦會變得很清醒，絕對不是當你處於緊張壓力下那種「戰」或「逃」的心理狀態所能想像的。

我建議交易者做個練習，在一張白紙的兩邊各畫一個溫度計，然後多複印幾份。其中一個溫度計記錄你對於挫折感的情緒溫度；另一個溫度計記錄你的自信溫度。交易過程中，持續做這方面的紀錄；你所要做得很簡單，只要在溫度計上標示當時感受到挫折與自信的程度。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

挫折感最深、覺得最有自信的時候，通常也是交易決策最差、最容易違背交易法則的時候。交易期間如果規定自己必須衡量情緒溫度，如此將可以設定一種衡量心智狀態的機制，防範交易績效受其影響。

一旦察覺到挫折溫度上升到某種程度，就應該暫時停止交易，進入恍惚陣式（trance formation）——有規律的深呼吸，把注意力集中在某處（譬如：某音樂、影像或圖畫）。你如果可以放緩步調，把注意力從某個導致情緒溫度上升的狀況移開，就可以改變心智狀態，更能夠按照既定步驟做反應。經過一番練習之後，通常就可以在短短幾分鐘之內，隔絕那些可能造成傷害的行爲，避免它們影響交易決策。

關鍵是交易期間隨時都要瞭解自己的情緒狀態。前述溫度計是讓自己成爲觀察者（教練）的有效工具。

訓練提示

請參考本書第9章有關呼吸的討論。SMB資本公司的麥克·貝拉奧菲爾（Mike Bellafiore）解釋他和史帝夫·史賓塞（Steve Spencer）如何訓練交易者做呼吸。情緒自我控制的訓練，首先要從生理方面的控制著手。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第 6 課 找到恰當的鏡子

鏡子是顯示自身影像的東西。我們之所以能夠知道自己是什麼樣子，這要感謝鏡子。可是，所謂的自身影像，絕不只是鏡子表面呈現的物理反射而已，因爲我們的所有經驗，幾乎都可以當做一面心理鏡子。在我們存在的世界裡，到處可以看到我們反射的影像。因此，我們對於自己之價值與能力的認知，很大成分內，取決於在生命之中尋找恰當的鏡子。

讓我們先看看戀愛關係。想要選擇適當的對象，我們會挑選某個瞭解、珍惜自己的人。這種愛與支持是永久的；持續反映在我們眼前，這是對於自身的最大肯定。同樣地，爲人父母者也會持續映射兒女的身份價值：「你好棒！」「你好聰明！」我們在生命初期就會這類的自我對話：我們把重要關係傳遞的聲音內在化。

這也是不當關係之所以會造成嚴重傷害的緣故。如果配偶或父母經常施展暴力，或態度很冷漠，我們就會持續面對扭曲的鏡子。長時間面對這些扭曲的影像，我們往往會喪失愛、安全、重要性的感覺。受到扭曲鏡像的影響，將來所挑選的伙伴也會驗證這種價值，結果發現其他人也重複呈現過去的訊息，產生類似的經驗。所以，受虐待兒童總會陷入類似的不當關係之中；缺乏安全感的人，經常會面對缺乏安全感的婚姻。

「關係」雖然是最重要的心理鏡子，但就其情緒強度與影響持續程度來說，它們絕對不是決定自我影像的唯一因素。我在部落格裡談到的「迪望原理」（Devon Principle）已經說明，我們所做的每件事，都是一種心理鏡子。當我女兒迪望處理她所不喜歡的工作，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

就會有挫折感、覺得不能做好。相反地，當她做自己喜歡的工作，甚至不會有工作的感覺，覺得很充實，很有自信。最好的工作會因應我們的興趣與價值，挑戰我們的能力。每天經常有效率地從事工作，這對於我們之所以能夠產生「價值」與「勝任」的經驗鏡像是很重要的。反之，所從事的工作如果毫無意義，不能挑戰自己的能力，恐怕只能產生無聊的感覺。成功生涯絕基本上是取決於找到適當的鏡子；攀爬正確的梯子，比較容易到達頂峰。

關於迪望原理，讀者如果想多瞭解一些，請造訪我的部落格：
http://traderfeed.blogspot.com/2006/12/devon-principle.html

身爲心理醫師，最強烈的鏡像莫過於來自我對於他人造成之某種有意義、積極的影響，尤其是那些我所關心或熟識的人。我雖然也很喜歡對大群聽眾演講，或寫篇廣受閱讀的文章，但我眞想要的，還是人家告訴我，我的觀念對於他們眞的很有用。老實說，我寧可透過顧問或教練方式幫助某個人，而不是在大型研討會發表論文。我最成功的時候，通常也就是在自己全然融入這種積極的鏡像經驗；最不成功的時候，則是從事沒有太多自我感覺的活動。

擔任自己的教練，你的挑戰在於營建一種學習與發展的架構，使得交易本身變成反映信心與能力成長的經驗鏡子。關於擔任自身教練，很多交易者把這方面的工作侷限於記錄交易日誌，而且只記錄一些做錯的事情。因此，擔任自身教練，變成一種自我批判的工作。交易日誌如果完全記錄著負面、消極的批評，所產生的鏡像會如何呢？如果某位老師或教練每天只會批評，這會提供什麼樣的經驗鏡像呢？長期而言，這類教練必定不會成功，徒然強化一些不勝

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

任、失敗的鏡像。想要創造有意義的鏡像，最好的辦法之一，就是建構適當的目標。透過一些具有挑戰性、有意義、可行的目標，就能創造成功與精湛的潛在經驗。讓目標設定成爲自我訓練的一種持續性方法，就能繼續創造強而有力的自我肯定情緒經驗。心理學研究資料顯示，這種情緒經驗的影響程度與持久性，明顯超過一般日常經驗。一個好的治療師，他所創造的生動經驗將挑戰病患的舊有型態；同理，好的交易教練，可以創造情緒上非常有力的積極鏡像經驗。

所設定之目標，應該有助於提升交易成功、累積自信。

這個禮拜的作業如下：交易日誌針對當時交易狀況，設定每天的明確目標，以及達成該目標所需要的相關行爲步驟，最後還要做自我評估，衡量自己執行目標的圓滿程度。目標應該設定爲你想要改進的交易程序（譬如：某種你能夠控制的東西），不應該是獲利目標（因爲這畢竟不是你能夠明確控制的對象）。舉例來說，目標可能是：按部就班提高交易規模，或執行某種分批出場的策略，或篩選那些符合較長期趨勢的交易架構。交易結束之後，還需要針對當天交易目標的執行狀況做評分。這份評分可以擺在電腦螢幕旁邊，隨時提醒自己，強化進度表現。如果某個行爲步驟表現不好，隔天就需要特別強調該步驟的改善。如果目標執行效果很好，隔天可以設定其他目標。總之，隨時都要有明確的交易目標。

單是設定目標是不夠的；你還要追蹤目標的執行進度，並把相關資訊回饋給將來的目標。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

很多交易者只有在表現不佳或虧錢的時候，才會考慮這類的目標設定。可是，這種自我訓練、自我提升的程序，應該貫穿整個交易生涯。爲什麼？因爲這不只是爲了幫助你賺錢，而是要讓你持續創造自己有能力、得以成功的經驗。對於年輕小孩，當然不是只有在他受傷的時候，你才提供積極回饋。你的關懷與支持，必須是持續性的，讓小孩產生前後一貫的自我影像。身爲交易者，就如同前述年輕小孩一樣；創造積極鏡像經驗的能力，可以讓自己更禁得起逆境的挑戰與壓力，更積極地追求機會。

千萬記住：你如果能夠侷限虧損，充分發揮自己的長處，採取明確步驟做自我提升，那麼每個交易日都代表一種積極經驗，即便當天交易賠錢也是如此。你沒有辦法改變當天虧損的事實，但絕對不能讓自己因此而覺得是輸家。

訓練提示

評估交易目標的達成績效時，衡量標準在於進步與否，而不是某種抽象或完美的絕對基準。就特定交易目標來說，如果今天的表現優於昨天，就是值得鼓勵的進步。所以，目標是進步；把重點擺在進步上面，就能創造強烈的自我成長鏡像。設定相對——而不是絕對——目標，可以讓你朝期待方向發展，確保自己能夠享有豐碩的交易旅程。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第7課 變更焦點

心理學重要法則：如果想改變行爲，首先要改變觀點。我們對於外在世界的看法，會影響我們對於生活事件的反應。我們不只是對於市場產生反應，也會對自己處理市場的方式產生反應。交易與交易者之間存在濾網：思想。

很多情況下，交易者對於市場走勢展現激烈的反應，並不是行情本身發生不尋常變化，而是因爲我們受到一系列負面想法的影響。舉例來說，我發現ES期貨（S&P 500指數迷你契約）在開盤最初幾分鐘內，買盤雖然出現幾波衝刺，但不能突破前一天的價格高點。然後，我看到買進報價出現幾筆大成交量的交易。根據這些現象推測，上攻力道恐怕無法持續，行情想必難以突破昨天高點。這種情況下，我想價格很可能重返昨天的交易區間，甚至會觸擊昨天交易區間的平均價。於是，我等待一波不能創新高價的向上跳動，趁機建立空頭部位。可是，隨著行情下滑，我開始盤算獲利了結的可能性，因爲這個禮拜截至目前爲止的交易很不順手。接著，一筆大單買進，報價向上跳動，我的帳面獲利少了一些。由於擔心煮熟的鴨子飛了，決定立即獲利了結——結果如同我先前預期的，行情顯著走弱，也確實點到我當初設定的目標價位。

這是怎麼回事？「擔心」干擾了交易表現，把原本很好的交易計畫搞泡湯了。可是，請注意，市場走勢實際上並沒有驗證我所擔心的情況。建立空頭部位之後，雖然有筆大買單進場而導致價格顯著向上跳動，帶這原本是讓我有加碼放空的機會。結果，我不只錯過了這個轟出全壘打的良機，甚至還趁機獲利了結！我們知道，只

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

要能夠侷限失敗交易的損失程度，再偶爾轟出幾支全壘打，就能夠創造穩定的長期績效。

很多交易者的問題，在於不知道如何處理機會——不是處理損失。

有些時候，「擔心」是對於行情演變——劇烈而不尋常的價格波動——的合理、適當反應。我在部落格裡曾經提到，「擔心」是人類長期演化過程中，為了適應環境而對於危險感知產生的反應。然而，危險可能來自於主觀感覺，不是客觀事實。就先前提到的案例來說，我原本專注於行情發展，根據判斷進行交易；表現相當不錯。可是，從某個時候開始，思考焦點不再擺在市場本身，轉而思考我在這個星期已經虧了多少錢。思考虧損讓我感受到危險的威脅。現在，我的行為反應對象，不再是市場本身，而是如何維護獲利。我的思考程序把我帶離交易市場，最終也讓我結束部位。

平靜狀態下，我清楚瞭解自己之交易概念、交易計畫的根據所在，而且也知道其效力絕對不該受到過去幾天交易盈虧的影響。可是，一旦開始擔心交易的獲利性，我已經讓自己的看法影響行為。我已經不再專注於市場；主導行為的思緒已經被不確定、恐懼感盤據了。

如何把專注焦點擺在交易計畫與市場客觀行為上呢？首先要認清觸發因子（triggers），也就是交易過程經常出現的思緒干擾。對於獲利的關心，就是常見的觸發因子；對於預期獲利感到興奮，則是另一種觸發因子。在行為進行過程之中，任何讓你考慮行為表現好壞的想法，都是會讓你喪失專注的觸發因子。瞭解有哪些觸發因子之後，就比較容易在這些因子出現時加以攔截，就像過濾普通干

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

擾因子一樣（譬如：窗外的吵雜聲）。

換言之，眞正讓你轉移注意力的東西，並不是對於績效表現之想法的本身，而是你對於這些想法的認同。這個差別很重要。每個人偶爾都會被一些想法干擾。可是，唯有當我們認同這些想法時，它們才變成我們思考焦點所在（我們的注意力不再擺在市場或交易計畫）。

負面思緒勢不可免的關鍵是：我們是否認同？

冥想（內觀）是很有用的鍛鍊。冥想可以協助產生寧靜的心境，讓精神保持專注，斬斷雜念。每天進行交易之前，可以固定先做15分鐘的冥想：找個舒適的位置坐下來，平穩而有韻律的呼吸。套上耳機，播放適當的音樂，把整個注意力都擺在音樂上。儘可能融入音樂之中：只要思緒稍微飄開，就要立即拉回到音樂上。

保持專注狀態幾分鐘之後，故意思考你目前最關心的交易績效問題，但必須繼續保持靜坐狀態，仍然做有規律的深呼吸。每次喚出你所關心的一件事（譬如：擔心目前的獲利狀況），然後拋開相關思緒，注意力重新擺回音樂。請注意，這些干擾思緒不是意外發生的，而是你故意造成的，然後…斬斷雜念，重新恢復專注、平靜。你甚至可以在穩定呼吸的狀態下，引導自己看到某種影像：那些負面思緒或雜念被你拋到垃圾桶裡。換言之，把一些負面思緒主動引導到腦海裡，然後觀想這些思緒被拋到垃圾桶。

每天花幾分鐘做這種鍛鍊，可以訓練自己克服雜念或其他負面思緒。更重要者，經過訓練之後，你將有能力觀察這些思緒，而且不認同它們。即使是最負面的思緒、最震撼的感覺，只要你不認

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

同，就不會引發干擾行為。每天做冥想是很好的內觀鍛鍊，讓你想要的改變能夠持續下去。

訓練提示

交易過程每當想到盈虧（自己賺或賠多少錢），就暫時休息一下；做有規律的深呼吸，大聲說出你在市場上看到什麼。你的目標是專注於客觀市場，不是你的主觀感覺。重複練習，讓平靜專注的焦點，始終保持在市場上，如此能養成一種習慣，隨時能夠控制雜念。

第 8 課 幫生命變動創造新劇本

關於如何改變我們的生活，有個「蛋生雞／雞生蛋」的問題。為了改變某種行為模式，我們必須要拋棄該模式。可是，如果行為能夠避免受到該模式的影響，那就不需要改變了。

交易者想要當自己的教練，經常碰到前一段描述的困境，不知道如何捨棄一些長久以來持續造成困擾的行為模式。

想要充分體會我們如何由有問題的舊行為模式中脫困，改採有用的新行為模式，首先要瞭解一些戲劇角色扮演。不妨把我們的生活想成是自己扮演的許多不同角色。「人生是個舞台」，人生也就是我們在舞台上扮演角色的總和。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

我們扮演的角色，有些已經有固定的戲碼。幼年時代所扮演的某些角色，讓我們產生一些經驗。因此，扮演這些角色的經驗，被我們歸納爲有用的戲碼劇本。舉例來說，我們發現，抱怨、哭鬧、違規等行爲，往往有助於贏得父母的注意。所以，這些行爲模式變成固定的戲碼；當我們遭遇挫折或陷入困境，往往會按照這些戲碼劇本演出。可是，這些在幼年時期能夠成功幫我們吸引注意力的戲碼，現在卻讓我們的事業生涯或婚姻生活陷入更深的困境。

很多交易問題也蘊含著這種按照固定戲碼劇本演出的性質。對於某些刺激，我們會不斷重複固定模式的反應。交易部位剛建立的時候，我們會謹慎行事。等到部位發生虧損，我們開始產生挫折感。於是，我們忘了應有的交易規範，忽略了停損，虧損變得愈來愈嚴重。最後，我們終於覺得不堪負荷而決定認賠出場；這個時候，反倒讓我們如釋重負，並向自己保證，將來一定謹慎行事，絕對不會重踏覆轍。可是，等到將來又碰到類似的挫折，一切還是從頭來過。我們在其他地方也經常看到這類現象。夫妻有心想要和睦共處，但經常因爲一些小事而吵架、爭論，甚至不惜分手，最後雖然還是和解，彼此承諾將來絕對不會再做傷害對方的事，但能維持多久呢？賭徒發誓不再賭博，但一些例外狀況讓他虧了點錢，於是又一發不可收拾；最終，他又發誓戒賭。各位認爲，賭徒戒賭的成功機會有多高？

交易需要秉持著客觀的心智處理資料、採取適當行為。可是，如果我們按照過去經驗譜出的固定戲碼行事，我們就不具備客觀的心智。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

由戲劇觀點來看，這些重複的行爲模式，是我們在生活過程學習角色扮演所歸納出來的戲碼，譬如說：窮困潦倒者發誓要成功的戲碼、受欺凌配偶的戲碼、拒絕接受任何規範者的戲碼…等。我曾經認識一位交易者，幼年時代受到過份保護，家教嚴格。十幾歲的時候，他開始反叛，養成不服從規範的習慣。他的婚姻生活不願接受一夫一妻制的規範，金融交易則屢屢違背公司的風險管理法規，失敗變成一種常態。很遺憾，他所譜出的戲碼，只能帶來不幸的結局。

可是，如果我們能夠從過去的經驗關係歸納出戲碼，當然也可以透過不同的角色扮演而產生新的劇本。我認識某位交易者，他相當懶散，毫無紀律可言。這種情況不只顯示在交易方面，他的外表與住處也同樣邋遢。後來，他參加某訓練俱樂部，也聘請一位訓練師。一系列的定期課程與訓練，讓整個情況顯著改善。生理外表的改變，使他覺得更有精神、更有自信，同時也開始重視居處的整潔，甚至整理交易規範紀律。跟訓練師一起上課，讓他產生新的劇本與積極的經驗關係，映射新的身份認同。透過嶄新的角色扮演，經由新的管道認同自己，而這種新身份也滲透到生活的每一層面。

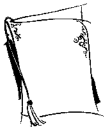
另一個例子。長久以來，我一直希望更有耐心一點，包括對我自己、對別人、對交易，甚至對看診病患的進度。自從瑪姬和我有了兩個小孩之後，我發現自己如果想要當個勝任的父親，就必須扮演嶄新的角色、必須要更有耐心。我的兩個小孩，個性顯然跟我不同，我需要找到適當的方法來跟他們溝通。扮演有耐心的父親，這種新角色讓我體會到全然不同的經驗；後來，我發現自己在各種狀況下都變得更有耐心，不論是開車，或是碰到進度卡住的病患。這

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

個新角色創造出嶄新的戲碼。經過這幾年爲人父母的鏡像關係映射，我甚至改變了對於自己的看法。現在，我認爲自己屬於相當沈穩、有耐心的人：這已經成爲我完整的一部份。

關於新經驗如何創造新角色與劇本，請造訪我的部落格：
http://traderfeed.blogspot.com/2006/11/cross-cultural-journey.html

以下是給各位的挑戰與作業：針對某個你想要成爲的人，然後把自己擺到對應的社會活動架構內，儘可能扮演這個人的角色。如果你想改善紀律，不妨參加武術功夫課程，聘請個人訓練師或其他。如果你想讓自己更有耐心、更專心，可以做冥想訓練，或照顧一個你很喜歡的小孩；如果你想改善社交信心，可以練習演講術；如果你想更積極從事交易，可以參加相關練習營，尋找適當風格的交易者做爲模仿對象。根據你所希望之條件設定角色；按照你挑選的戲碼演下去。如果你能夠長時間扮演自己想成爲的角色，很快就可以變成那類的人。變動始於新奇經驗，但必須重複演練才能持續。



訓練提示

想成爲你要的人，可以考慮學員／訓練師的關係。當別人觀察你、向你學習的時候，你自然會表現最好的一面。使用訓練的戲碼劇本，你會展現截然不同的行爲模式。另外，結伴交易也是個辦法。同儕競爭會促成較佳的表現。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第 9 課 如何培養自信？

金融交易是最具挑戰性的工作，因爲交易者平常面對的工作環境，是他所不能控制的。根據心理學研究資料顯示，「自我效能」（self-efficacy）——我們能夠控制重要後果的感覺——是「自信」的最重要基礎之一。可是，我們既然不能控制交易是否能夠每天賺錢，又如何能夠維繫自信呢？

最近，有位交易者打電話給我，訴說交易表現給他造成的挫折感。市場走勢大體上很好，他的交易也抓對方向。他進場建立相當大的部位，但行情突然大幅修正而迫使他停損出場。我分析他的交易統計數據發現，成功交易的平均獲利超過失敗交易的平均虧損，但失敗交易的發生次數顯著超過成功交易。由於失敗交易發生頻率很高，逐漸損害他的自信心。

問題何在？

這位交易者等待市場明確朝預期方向發展之後，才進場建立全部的部位。一般來說，等到他進場時，行情已經出現一波相當大的走勢，短線玩家準備要獲利了結。由於部位已經全部進場，所以很難容忍這類的反向走勢，而且他的風險管理策略讓部位缺乏續航力。所以，他沒有控制自己的交易，反而被市場控制。喪失自信是不可避免的結果。

這種情況下，想要恢復自信，關鍵是把焦點由盈虧轉移到實際交易程序上。我們採行一種簡單的交易單位法則：最初只能建立1單位的部位（頂多加碼到3單位）。最初建立部位之後，如果行情朝預期方向發展，但出現正常的折返走勢，他可以加碼第2單位。如

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

果行情發展方向不符合預期，則透過明確的停損結束部位，只有1單位部位發生虧損。所以，交易者雖然不能控制市場走勢，但他可以控制部位大小。透過這種專注於程序的方式，可以創造「自我效能」（這也是重建信心的必要條件）。

你決定交易方式，市場決定你什麼時候、可以取得多少收穫。

這也是交易法則之所以如此重要的原因之一。你不能控制盈虧結果，但可以控制自己是否按照法則進行交易。專注焦點應該擺在交易進行得正確與否，不是賺錢與否。就程序上來說，嚴格遵守法則可以營造交易成功的經驗。長期而言，這自然會帶來獲利（如果交易法則是健全的話），但自信是來自於「自制」（self-mastery）。

「準備」是營造「自我效能」的另一個重要基礎。針對某天或某週的交易，當我們準備相關的操作概念時，就能產生心智控制（主宰）的感覺，尤其是相關準備還包括情節分析：考慮各種可能市況的因應決策。成功經驗可以創造強而有力的主宰感（mastery），在腦海裡演練各種可能市況下的因應交易計畫，可以產生這種成功經驗。交易者嚴格從事準備工作，仍夠讓他們覺得自己「應該」（deserve）成功；身為心理學家，我對於這種效果印象深刻。相反的情況又如何呢？不妨考慮：隨便瀏覽報紙、走勢圖，或隨意逛逛網站，就急著下單建立部位。

很多交易者弄不清楚自信（self-confidence）與正面思考（positive thinking）之間的差別。自信並非期待最佳結果；自信是打從心底知道自己能夠處理最惡劣狀況。自信交易者能夠很冷漠地對待停損點，知道自己可以接受停損遭到觸發的結果。自信交易者知道，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

虧損是這場遊戲的一部份；最重要的資訊往往來自沒有成功的好點子。自信不同於驕傲，也不是抱著盲目的樂觀態度看待一切。自信像是說：「我曾經歷過，我可以處理。」

信心並非來自於經常正確，而是來自於我們在很多錯誤狀況中都能存活下來。

關於如何培養自信心，最重要者莫過於在逆境中營造成功經驗。擔任自己的交易教練，最重大挑戰之一就是：如何創造正面交易經驗。今天早上，我接到某位交易者給我的郵件，訴說他在過去兩年內經歷的恐怖虧損。現在，他甚至不能忍受正常交易情況下可能發生的損失。他的失敗，並非來自於身爲交易者的失敗，而是身爲交易教練的失敗。當我們讓自己受苦時，就會產生負面經驗；所營造的是無助感，不是主宰感。我們在「交易」與「虧損」之間——而不是在「交易」與「自我效能」之間——建立了明確的情緒關連。我們的自信心慢慢遭到侵蝕。

培養自信的好辦法之一，是在困境內專注於自己的交易方式。信心如果是來自於成功處理逆境，那就能夠在不利市況下，透過正確的交易方式培養信心。焦點應該擺在交易程序的正確性；換言之，不要過早認賠而讓自己有反敗爲勝的機會，但也不要讓虧損變得太嚴重而造成重傷。經過謹慎、客觀斟酌的虧損，認賠行爲會讓自己產生主宰感。如果能夠反敗爲勝，則更能強化情緒韌性。你不能控制特定交易的盈虧，但你能控制虧損多少、如何虧損。

每筆交易都要有防範失敗的因應計畫。停損就是針對失敗交易設定的因應計畫。如果連續幾天的交易情況都很不順利，應該要減

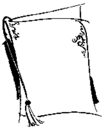
全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

少部位規模，專注於勝率最高的交易。在訓練中心，新兵會在最惡劣的環境下，經歷最嚴苛的訓練。經過這番訓練之後，新兵相信自己已經成功處理了戰場上可能碰到的最糟狀況，因此有自信上戰場。所以，不妨把虧損交易與失敗期間的經歷，視為新兵訓練。

交易虧損與失敗期間，是你營建信心與韌力的訓練中心。

你如何處理一筆嚴重虧損的交易？你如處理嚴重虧損的某個交易日、星期或月份？你如何運用自己的力量，從這些虧損之中站起來，累積自己的韌性？你的工作是設計因應虧損的計畫，隨時都知道──在腦海裡重複演練──什麼時候應該結束交易、什麼時候應該退場觀望，然後重新來過。

危機也代表轉機：危機會動搖既有假設，迫使我們改變思考與行為模式。你身為交易教練的挑戰，是在危機之中尋找轉機：針對每種可能發生的差錯，分別擬定因應計畫、重複演練。要有防範狂風暴雨的準備，不只要擬定最糟情節計畫，也要重複練習如何執行。變動取決於事前準備與訓練：重複演練正確的反應，使得市場災難降臨時，你憑著直覺就知道怎麼做。



訓練提示

就在我撰寫這篇文字的時候，有位精明的交易者跟我聯繫，向我解釋他如何違背交易法則而虧掉前個星期賺得的獲利。他很懊惱，給自己寫了一張備忘字條。確保他由這個經驗學得教訓。他也

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

把這份備忘字條傳給我，要求我們過幾天再談這件事，藉以監督他按照備忘字條行事。這是一個很好的案例，說明交易者如何處理失敗經驗，並且將其轉化爲自我提升的機會。他不願輕易放過這件事，直到他確信自己修正錯誤爲止。

這說明交易者如何把危機化爲轉機，如何把失敗經驗轉化爲營造信心的機會。下一次，當交易出差錯時，把經過記錄在備忘字條上，解釋錯誤究竟是如何產生的，以及你將怎麼做而避免重蹈覆轍。然後，把備忘字條交給一位交易伙伴，由他來監督。如此一來，每個重大錯誤都會成爲積極轉變的催化劑。

第 10 課 確保變動持續有效的五大步驟

我擔任心理醫師的最初兩年，是服務於社區心理衛生中心，協助個人、夫妻或家庭處理各種心理方面的問題，包括：情緒失調、憂鬱症、濫用藥物…等。隨後一年，我前往康乃爾大學擔任學生心理諮詢顧問，讓我有機會協助一些心理狀態相對健全的人，處理正常的發展問題。然後，我前往紐約雪城（Syracuse）的上州醫科大學（Upstate Medical University），工作是負責協調醫科、護理與其他衛生科學研究者的諮詢與治療服務，時間長達19年。在這種環境下，我學習如何引用短期治療方法於年輕族群，協助他們處理高壓力、高要求的專業挑戰。這段經驗特別珍貴，有助於我後來在金融市場與交易者共事。

我待在雪城的那段日子，每年平均大約遇到150位學生，每位

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

學生大約看診8次。將這些數字乘以19，各位不難瞭解我遭遇與沒有遭遇的變動。耀眼的成功，令人喪氣的失敗，一切都歷歷在眼前，彷彿才是昨天的事情。

我的整個事業生涯曾經接觸很多人，自然會培養出對於變動程序的敏銳感，知道什麼東西有用、什麼東西沒用。對於所接觸的人，不論是社區內的暴力受害者，或是面臨考試壓力而焦慮的長春藤學生，或面對第一位過世病患的實習醫生，情況都大致相同：變動存在特定的結構與程序，某些因素會導致加速發展，另一些因素則會造成妨礙。以下列舉我身爲交易教練，對於變動程序所歸納出來的五項最重要因素。

1.時效與準備就緒。

時效代表一切，心理治療的情況與交易並無二致。普羅契卡（Prochaska）和狄克禮門提（DiClemente）的研究發現，當人們準備就緒而想要做變動之時，最可能發生變動。很多情況下，我們對於變動有著彼此衝突的想法；換言之，我們還不確定真的想要捨棄舊有的方法。最近我碰到一位陷入嚴重虧損交易者（遠超過他應該或預計的程度），因爲他同時交易三個相互之間高度相關的產品，而且都分別投入全部資金。可是，當我們做評估時，發現他顯然不覺得有必要減少部位規模。他之所以覺得懊惱，是因爲自己對於行情發展方向判斷錯誤，不是因爲他違反風險管理法則。我的工作是要協助他自覺需要做變動，就像諮詢顧問要協助酗酒者自覺需要保持清醒一樣。當你自覺需要做變動時，你就會準備就緒而想變動；當你準備就緒而想變動時，你自然就會變動。如同稍早曾經提到的，當我們對於行爲後果產生強烈的情緒關連，就會培養變動的需要。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

2.準備就緒，站穩腳步，著手進行。

當人們開始擔任自己的交易教練時，經常會太過熱衷而想要同時進行很多改變。由於同時存在太多目標，火力沒辦法集中，因此每個目標往往都不能貫徹執行。假定你有五個想要進行的變動，挑選一個你準備最妥當的對象（如同前一段所說的），也就是你最想要採取行動的那個。集中火力對準單一目標，直到你覺得獲致具體成果爲止，然後才著手另一項變動。成功完成第一項目標的動力，會延續下去而幫助你進行第二項改變。如果打從一開始你就挑選最應該、但還不太想進行的目標，結果恐怕會事倍功半。總之，要維持工作的可行性，而且要站穩腳步。想辦法醞釀成功的動能，如此才能有效協助後續的工作。

擔任自己的教練，火力要集中，讓前一個成功孕育後續成功。

3.加倍努力。

進行你所希望的某種變動時，千萬不要輕易鬆懈。你必須專注於你所想要的變動，加倍努力。確定你的目標會延續相關變動。很多人在取得初步成果之後，經常就會鬆懈下來。這就如同拳擊比賽，在你擊中對手之後，卻沒有趁勢追擊，徹底擊垮對方。你必須堅持下去，不要讓壞習慣又脫勾了。「變動」的最大敵人，就是鬆懈：如果沒有繼續堅持所培養的新習慣，我們很容易就會故態復萌，重新落入舊習慣的窠臼。任何值得追求的變動，都值得在30天內重複30次。戒酒互助會的成員，如果有決心的話，起碼會在90天內參加90次聚會；有句口號這麼說：「讓身體進來，心靈隨後跟到。」只要夠堅持，變動就會是你的變動。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

成功的教練，就是要非常堅決持續變動，就像最初促使變動一樣。

4.實際執行。

心理學研究資料顯示，當我們積極追求變動的時候，變動最可能發生。換言之，改變是要藉由新的行爲模式——做新的事情——來促成，不只是嘴巴說改變或頭腦想改變而已。我經常開玩笑談到，交易者接受訓練，就如同很多人到教堂做禮拜的情況一樣：每個禮拜安排一天上教堂感受聖潔，其他六天則完全忘了這回事。眞正虔誠的信徒，每天都會按照信念生活；如果你用相同虔誠的態度對待交易，情況也當如此。所以，每個目標都應該伴隨著特定之每天例行活動，用以維繫進展。如果目標是改善風險管理，那就要妥善管理每筆交易的風險。如果目標是正確心態，那麼每天都要做特定練習來保持平靜、專注。行爲不會只因爲你改變想法而發生改變；相反地，一旦採行新的行爲模式，你的想法也會隨之改變。

5.保持積極態度。

「沒壞就不要修」，這是某些交易者秉持的哲學；換言之，還沒有破產，就不打算做改變。交易情況很好的時候，才是訓練自己的良機。目標當然不是要改變有效的東西，而是要讓成功變得更穩定。打鐵趁熱可以讓你擴大優勢。反之，在交易進行得順利的時候，你當然也可以戴著桂冠坐下來休息，欣然享受有限的榮耀。我最近碰到一位交易者，他的交易狀況很好，但部位規模相對小。我概略觀察他的夏普率（Sharpe Ratio）與其他績效統計數據，發現他如果採用原來的方法，繼續在既有市場做交易，但讓部位承擔更高的風險，就可以多賺很多錢。於是，我們就按照這個構想擬定一套

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

計畫，讓成功變得更成功。設定積極的目標——專注於那些促成自己做更多正確行爲的變動——他充分發揮自己的長處。基於這個緣故，我經常告訴人們，訓練自己的最佳時機，往往是你做得最好或最糟的時候。

我發現，最棒的交易者，是那些把「自我提升」融入整個生活的人。他們永遠想要變得更棒，這就是他們的生活意義，也因爲自我提升而覺得滿意。偉大的運動選手也是如此：他們想要繼續前進，不斷自我挑戰。當「變動」成爲一種生活方式，我們看到至高典範。到了這種程度，自我訓練變成一種生活哲學，一種組織原則，不再只是生活中的某特定行爲。

訓練提示

在交易領域之外，你最想做的變動是什麼？針對這個目標，設計一套每天例行練習的計畫，這對於交易也會有幫助。目標不論是設定在財務、人際關係、鍛鍊身體或橋牌棋藝方面，作用都在於提升自己的力量。目標變成一種變動催化劑，貫穿、涵蓋整個生活。針對非關交易的層面做努力，也可以累積交易的自我訓練能量。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

參考資料

部落格「成爲你自己的交易教練」(Become Your Own Trading Coach)是本書的主要參考資料。有關變動議題的相關連結與參考文章，請查閱部落格首頁的第1章：http://becomeyourowntradingcoach.blogspot.com/2008/08/daily-trading-coach-chapter-one-links.html.

某些變動可能不容易透過自我訓練達成，尤其是長期性問題、或顯著涉及關係或工作的變動。我發現一些認知治療方面的資料很有用：http://www.academyofct.org/Library/CertifiedMembers/ Index.asp?FolderID=1137

關於變動方面的學術研究摘要資料，請參考柏金（Bergin）與葛菲爾德（Garfield）的《心理治療與行爲變動手冊》(Handbook of Psychotherapy and Behavior Change，Wiley出版，2003年，第5版)。跟此處討論特別有關者，是第2節（Section 2）處理「評估治療效能要素」(Evaluating the Ingredients of Therapeutic Efficacy)的部分。

關於變動之短期處理方法的概論，請參考我刊載於《臨床心理學手冊》(Handbook of Clinical Psychology，Wiley出版，2008年，Michel Hersen與Alan M. Gross編輯）第一冊的「短期治療」(Brief Therapy)。

William O'Donohue, Nicholas A. Cummings, and Janet L. Cummings主編的《心理治療臨床策略》(Clinical Strategies for Becoming a Master Psychotherapist，Academic Press，2006年）收集一些有關啓發性變動方法的文章頗值得參考，包括我所寫的「新穎對於心理治療的重要性」(The Importance of Novelty in Psychotherapy)。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第2章

壓力與憂慮

具有創意的因應之道

計畫目標如果沒有充分發揮你的潛能，
那麼你這輩子恐怕都不會快樂。

——Abraham Maslow

在訓練過程中，交易者最經常提到的要求之一，就是協助他們減緩壓力。他們認爲，壓力愈小愈好，如果能夠完全消除壓力，交易績效就會變得更好。眞是如此嗎？

本章準備探討兩個議題：壓力（stress）與憂慮（distress），以及兩者之間的差異。另外，我們也會討論如何處理壓力狀況，並探討壓力狀況因應辦法爲何有效或無效。

處在極激烈、競爭的領域裡扮演教練的角色，最大挑戰是不要讓常態、可預期的壓力，演變爲妨礙績效表現的懊惱。換言之，我們要區別交易活動不可避免的壓力，以及那些我們沒有必要而加諸身上的壓力（憂慮）。

關於自我訓練，讓我們看看如何有效運用壓力。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第11課 瞭解壓力

我們經常聽到，交易者應該想辦法消除或顯著降低心理壓力。這當然是不可能的。交易活動本身就要隨時處理風險與不確定性。處在這種環境下，心理壓力絕對是不可免的。如果不希望承擔壓力，金融交易就不該是你的職業或消遣活動。

很多交易者（以及交易教練）弄不清楚壓力與憂慮之間的差別。心理壓力未必會造成憂慮，心理壓力未必全部是壞的。如果你想成功地擔任自己的交易教練，就要瞭解何謂壓力：如何藉由壓力提升績效，壓力如何變成憂慮而干擾交易決策。

首先，讓我們看個常見的例子。假定你在高速公路上開車，覺得相當無聊。這個時候，風雪突然變大。你的視線受到嚴重影響，甚至可以感覺路面變得滑溜。不自覺地，你的身體會往前傾，透過擋風玻璃緊盯著路況，速度也會降低。於是，無聊很快變成緊張。你已經不採用自動駕駛模式了。

這是心理壓力：爲了因應挑戰，生理與認知狀態都變得緊張。這被稱爲「戰」或「逃」的反應，因爲心理與生理能量會動員起來，或是引導我們迴避挑戰，或是直接應付挑戰。肌肉變得緊張，意識變得靈敏，腎上腺素加速分泌，這些都是進入壓力狀態的特徵。

請注意，高速駕駛途中遭遇暴風雪，你必須進入適應狀態。如果繼續採用自動駕駛，你就不會減速，也不會採行其他防範意外的行動。我們的能量會因爲壓力而動員，不會繼續處於「無聊」狀態，而準備處理立即性的危機。所以，這種情況下，絕對不適合講究「降低壓力」：你的身心都必須動員起來！

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

壓力有助於身心動員；壓力能夠促進表現。

讓我們進一步看看前述例子。過去20多年來，我一直居住在紐約雪城附近，所以暴風雪是經常需要處理的挑戰。由於我過去已經有這方面的經驗，所以知道如何處理暴風雪。我的壓力不會變成憂慮，因爲暴風雪對我不構成嚴重威脅。

可是，如果我來自佛羅里達，從來沒眞的遇過暴風雪，但聽過車子很容易打滑而造成連環大車禍。這種情況下，暴風雪就變成嚴重威脅，我不認爲自己能夠處理得很好。於是，壓力很快變成憂慮，警覺也變成苦惱。

這個簡單的例子清楚說明，壓力與憂慮之間的分野，基本上取決於感受與經驗。當我還在杜克大學讀書的時候，大衛·艾德曼（David Aderman）與我進行一項實驗。我們將實驗對象分爲兩組，分別發表演講。兩組演講都得到負面的評價（回饋）。可是，第一組實驗對象被告知，演講能力是與生俱來而不可改變的。第二組實驗對象則被告知，演講能力相對容易改進。結果，第一組表現的憂慮程度明顯超過第二組。請注意，憂慮並非來自於演講的負面評價，而是來自於他們認爲自己的缺點（演講能力）不能改進。

我們對於狀況的解釋，可以讓正常壓力變成憂慮。

然而，這與金融交易之間有什麼關連呢？你讓交易資本承擔風險，就如同在暴風雪之中駕駛。你的警覺性會提高，必要的時候，你需要隨時做修正。如果把虧損視爲交易不可避免的部分，你有過從虧損之中反敗爲勝的經驗，採用某種侷限損失的機制，那麼壓力

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

就不容易變成憂慮。虧損頂多讓你覺得不愉快，就如同暴風雪造成的不方便一樣。

可是，如果你不認爲虧損是交易不可避免的部分——尤其是部位規模沒有設定限制，又沒有設定停損來侷限損失——那麼壓力很容易就會招致憂慮。這種情況下，交易所需要的專注力與靈敏反應就會受損，就如同來自佛羅里達的駕駛遭遇到東北部的暴風雪。

部位規模限制、交易計畫、停損…等，就如同專門應付暴風雪路況的車胎：風和日麗的情況下，你不覺得它們的重要性，但遇到暴風雪，就能顯現其功能。恐慌的駕駛不認爲自己能夠在暴風雪中控制車輛；有經驗的駕駛則知道自己可以。同理，恐慌的交易者覺得不能控制虧損；有經驗的交易者則知道虧損永遠會受限制。

擔任自己的交易教練，你的挑戰是擁抱壓力，但必須確保壓力不會變成憂慮。開始進行交易之前，務必要先設定一些目標，包括：部位規模準則、每筆交易允許發生的最大虧損、每筆交易的目標價位、每天允許發生的最大虧損。

每筆交易所願意承擔的最大風險，應該顯著小於每筆交易的目標價位獲利。每天所願意接受的最大虧損，應該只是交易順利狀況下獲利的一小部分。如果你是進出很頻繁的交易者，那麼單筆交易發生的虧損，不當顯著影響整天的獲利；任何一天發生的虧損，不該影響整星期的獲利。

預作準備，熟悉環境，則可以避免讓壓力演變爲憂慮，因爲它們會提升你的控制力。如果你預先規劃損失程度，徹底審視交易計畫，對於即將遭遇的狀況就會覺得熟悉，有著心理準備。（請參考圖2.1的一些問題，評估自己是否容易讓壓力演變爲憂慮。）

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

2.1 關於憂慮的問卷

請針對下列問題做適當的選擇：

1＝絕不或少有

2＝偶爾

3＝有時

4＝經常

5＝總是

你的工作或人際關係是否會受到下列情緒或事件干擾？

1）緊張或憂慮？

2）消沈或憂鬱？

3）挫折或憤怒？

4）內疚或自責？

5）酗酒或其他類似狀況？

6）爭論或吵架？

7）疲倦或勞累？

8）失眠？

9）頭痛、胃痛、肌肉緊張？

10）擔心，負面思考？

附註：只要有任何4分或以上的分數，就需要留意，甚至應該向專業人士求教（請參考本章最後附上的資料），尤其是問題長期不能解決的話（一年或以上）。如果有幾個3分或以上的答案，也需要注意。本書第4章到第6章介紹的短期治療方法，應該有助於舒緩這些問題，不過只適用於非長期性的狀況。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

對於可能遭遇的逆境，如果你已經預做準備，那麼所承受的只是正常壓力，不會轉變為憂慮。

交易永遠會有壓力，但自我訓練可以確保壓力不會變成憂慮。記住，你的工作是要讓自己具備信心，充滿鬥志：這種情況下，你會更努力工作、更認眞學習，讓交易帳戶慢慢成長。這並不代表你要排除壓力，而是要在壓力與憂慮之間營造一座防火牆。風險管理是最堅固的防火牆之一。

訓練提示

對於交易可能遇到的麻煩，都要預做準備：萬一找不到經紀人；萬一沒辦法上網；萬一設備壞了；萬一資料供應商垮了⋯。我的盤房雖然很小，但每個重要環節都預做安排。我同時採用幾個經紀人，有幾條線可以上網，有好幾台電腦，有幾個資料供應商。永遠要準備B計畫，而且要預做演練。這些麻煩雖然會造成壓力，但不至於變成憂慮。

第12課 釐清交易方面的不當假設

我們的期待（expectation），將塑造我們的情緒經驗。我們如果期待好事情，通常就會覺得樂觀、有精神。如果期待負面結果，通常就會覺得焦慮。如果我們期待自己不能成功，就會覺得沮喪、憂慮。如果期待完美，現實總會讓我們覺得失望。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

情緒幾乎就像溫度計一樣，將反映我們對於期待的滿足或落空程度。這是個重要原則，因爲心理學研究顯示，我們的預期如果是偏頗的，很可能就會產生扭曲的情緒。

在交易者的發展過程，情緒與期待之間的關係特別重要。擔任自己的交易教練，最主要的工作之一，就是孕育一種足以維繫學習動機的建設性經驗。失望、挫折、恐懼的學習者，都不是好的學習者。如果想維持最有利於學習的專注狀態，就必須融入市場。如果我們正被一些情緒干擾、糾纏著，絕對不可能保持專注。

艾恩·蘭德（Ayn Rand）提倡的精神，當我們推演得到矛盾的結論時，應該要「檢視相關前提」，但現在我要各位檢視期待，尤其是在憂慮干擾學習或發展的時候。以下列舉一些對於交易者最有害的期待：

1.好交易就是獲利交易。

這個假設與期待，會讓我們的情緒跟著交易盈虧而起伏。我們通常都期待交易能有好結果；如果把好交易視同於獲利交易，那麼碰到市場的正常發展導致交易發生虧損時，我們將覺得失望。交易「好」或「不好」，應該由程序角度判斷，不是結果；好交易是指我們按照健全程序——有技巧地執行，乃至於謹慎的風險管理——進行交易。有些好交易會帶來獲利，有些則否。不好的交易也可能獲利；一筆勝率7成的交易也可能賠錢，這種情況發生的機率，大約等同於明星賽球員擊出安打。如果好交易代表的是健全程序，那麼我們應該期待好交易。長期而言，如果健全程序不能帶來獲利，相關程序或許就需要做調整。可是，如果期待每筆或每天交易都獲利，那絕對會失望的。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

如果你不能完全控制其結果，就不要將其設定為目標。

2.認真交易就是更經常交易。

根據這個假設，交易得愈多，就可以學得愈多，也能夠愈快學得相關技巧。結果將是過份交易，讓資金穩定地流向造市者與經紀商。每筆交易建立當初，必定處於虧損狀態：你必須支付買-賣報價之間的價差，你必須支付手續費（佣金）與稅金。撇開佣金不談，單是1檔的買-賣價差，對於當日沖銷者來說，可能就是好幾千塊的損失。交易如果不存在優勢的話，愈經常交易，將讓經紀人變得更富有，我們則變得更窮。進行交易本身，只是整個交易程序的一小部分；絕大部分工作是發生在實際投入交易資本之前，除了做大量的研究之外，還要在模擬狀態或即時市場追蹤型態、練習操作、模擬停損設定…等。如果期待交易知識必須來自實際交易的話，這必定會導致過份交易，除了損失資本，也會喪失學習動機。

3.成功就是靠交易牟取生計。

這是另一個必然導致失望與挫折的假設。任何專業領域，早期訓練都不可能提供生計能力。高爾夫球或網球選手，可能要花好幾年的時間打大學或業餘比賽，然後才可能踏進職業圈子。電影明星或演員，也要花好幾年的時間學習，在地區性戲院練習，然後才能進軍百老匯。外科醫生要花好幾年的時間接受專業訓練，然後再花好幾年的時間做專科實習。很多人期待自己再踏進金融交易圈子的第一年，就有能力憑藉交易牟取生計，這是全然不切實際的想法。比較切實的期待應該是：如何有效侷限損失、如何提升交易程序…等。任何專業領域都一樣，首先是要培養應有的知識與技巧。相較

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

於其他專業，如果期待交易可以讓你更快地擁有謀生工具，恐怕難免期待落空。

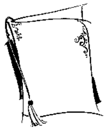
爲了因應這些有害的假設，各位可以在交易日誌內，註明自己對於每天交易的期待（交易目標），以及對於交易進步的期待。關於交易績效，我的目標並不高：扣除交易成本之後，我希望交易績效高於無風險報酬率（譬如：銀行定存利率）；換言之，我期待交易能夠取得正數的風險調整後報酬（positive risk-adjusted returns）。如果前述的風險調整後報酬平均每個月爲1%，我就很高興了。

把焦點擺在風險調整後報酬——而不是絕對報酬——可以綜合考慮程序與績效目標。

讀者未必會接受這個目標，因爲每個人的目標將取決於技術發展程度與風險偏好。可是，重點不是目標數據本身，而是我們應該幫自己的交易設定可行、切合實際的目標。期待如果能達成，就會有成就感，覺得驕傲。反之，如果有所不足的話，我很快就會察覺，可以做必要的修正或調整。

有個原則可以幫助建設性的交易發展：目標設定必須具有挑戰性，但同時也必須是可以達成的，然後永遠期待自己能夠成功。對於每天、每星期、每個月、每年的交易，把自己的期待寫下來——但必須確定這些期待都是辦得到的——這是提升交易者情緒經驗的有力槓桿。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



訓練提示

交易日誌最值得考慮的問題之一：「即使沒有賺錢，什麼東西能夠讓今天的交易成功？」這個簡單的問題，可以直指程序目標的核心，也是你完全能夠控制的東西。

第13課 干擾交易決策的憂慮是如何產生的？

我們因爲憂慮而結束一筆原本很好的交易。我們因爲受到挫折感的困擾，結果進行一筆完全違背研究結論與計畫的交易。我們因爲害怕錯失機會，結果在最糟時機進場。我們在預設停損點猶豫不決，結果聽任虧損擴大。

前述這些狀況，我們身爲交易者，大概都經歷過。金融交易就如同人生的其他層面一樣，我們都聽從父母與師長想要讓我們避免在觸犯錯誤中學習。想要存活下去，這些錯誤最好都發生在學習過程的初期，在我們還禁得起錯誤的時候。

交往過程內的錯誤，可以避免婚姻生活再犯相同錯誤。模擬程序所犯的錯誤，有助於提升實際交易績效。在風險最低的時候犯錯，對於成功將有很大幫助。

可是，究竟是什麼東西促成這些錯誤呢？是什麼東西激起情緒憂慮，使其干擾預定計畫和原本完善的決策呢？如果能夠釐清這個問題，或許有助於縮短痛苦的學習程序。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

行為金融學（behavioral finance）與神經經濟學（neuroeconomics）的研究資料顯示，情緒會影響金融決策；請查閱本章最後列舉的參考資料。

交易者認為，憂慮是市場造成的。市場如果沒有明確的方向，行情陷入區間盤整：這被視為是交易者覺得沈悶、過份交易的原因。市場趨勢突然反轉：這是造成挫折感與衝動性交易的原因。交易者的情緒是由市場事件引發，所以交易者的感受應該由市場負責。當然，稍做思考的話，就會發現這種觀點是站不住腳的。如果市場能夠直接造成某種情緒反應，那麼所有交易者在相同市況下，都應該產生相同的反應。實際情況當然不是如此。市場缺乏明確趨勢，並不會讓所有的交易者都覺得無聊而過份交易；當市場突然反轉，持有不利部位的交易者，並不會全部都有挫折感而產生衝動反應。除了外部事件之外，我們的情緒反應還有更深層的原因。

市場事件之所以會造成負面的情緒反應，前提是我們必須將該事件視為威脅。舉例來說，假定我看到市場在中午時段陷入區間盤整。如果我認為這是更新想法的機會，方便自己在下午從事某些交易，當然也就不會覺得困擾。這種情況下，市場缺乏明確走勢，既不會影響我的感覺，也不會影響交易行為。

可是，如果打從一開始我就告訴自己，每天都至少必須獲利數千元，那麼當我看到行情變動趨緩，自然會感受到威脅。狹幅盤整代表沒有機會，代表不能獲利，代表不能成功；換言之，不能達成交易目標。由這個角度思考，就不難想像我為什麼把缺乏趨勢的市場看成是威脅，進一步引發憂慮與過份交易。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

當然，我之所以會有負面情緒與行爲，不單是因爲市場走勢趨緩，主要還是因爲我對於這種市況的感知（perception）。感知是介於刺激事件與我們對於該事件之反應之間的濾鏡。如果我們透過扭曲的濾鏡觀察外在事件，自然會看到經過扭曲的影像，行爲反應也會扭曲。

我們是否可以改變感知？本書第6章將談到變動的認知方法，到時候會談論如何重建思考程序。

所以，我們如何改變濾鏡，使得正常交易經驗變成異常事件？

此處的原則很簡單：如果不知道自己的濾鏡，就不能改變它們。我們必須知道自己塑造感知的信念與期待，才能改變感知程序。

有種簡單的練習，可以協助你觀察自己是否秉持著扭曲的感知：

每當你感受到自己對於市場事件產生明確的負面情緒反應，就要自問：「我爲何把目前的市況解釋爲一種威脅？」如此會讓你把注意力轉移到感知程序，讓自己有機會弄清楚感知威脅與實際威脅之間的差別。

讓我們看看我最近交易的例子。星期五早上，我很希望這個禮拜的交易，能夠在帳戶淨値的高檔做收。當時，我持有多頭部位，隨著行情朝有利方向發展，我把停損調整到損益兩平位置。行情又稍微朝有利方向發展，然後出現小幅反轉。幾分鐘之內，價格波動相當劇烈。我發現自己變得很緊張，總覺得停損點即將被點到。

我自問：「我到底在緊張什麼？我爲什麼會對這筆交易覺得那麼不自在？」稍做琢磨之後，我認爲這筆交易沒問題，完全按照計畫進行。我之所以覺得緊張，是因爲我希望這個星期能夠有很好的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

成果（已經有一段日子沒有具體表現了），所以把小幅反轉視爲即將到手獲利的威脅。

我想，市場在出現一段漲幅之後，如果只是做橫向震盪盤整，或許應該解釋爲加碼機會。我估算加碼部位的風險／報酬關係（以及加碼之後整體部位的情況），決定小額加碼。

老實說，加碼部位的規模很小，根本不會顯著影響部位獲利潛能或潛在風險，但這個決策具有重要的心理象徵意義：我把原本認定的威脅轉化爲機會。

關鍵是如何區別實際威脅——市場行爲確實不符合預期——與感知威脅。這需要去評估市場行情與個人假設。一旦我認定自己的部位沒有問題，就敢於挑戰那個讓我覺得緊張的扭曲濾鏡。

由自省的角度思考自己的思緒，就不會再被動接受消極思考模式。

一旦確認正常事件之所以被轉化爲威脅的感知之後，接下來要尋找正常事件蘊含的機會。我所感受的威脅可能不同於我太太，但該威脅可以被轉化爲有助於溝通、解決問題的機會。當一筆稍有獲利的交易隨後被停損出場，我們可能覺得受到威脅，但該威脅也可能轉化爲機會，譬如：促使我們反轉部位，或重新評估市場觀點。

確認所感知的威脅；把所感知的威脅轉化爲機會：這種兩步驟的程序，可以處理造成交易決策遭到扭曲之情緒性反應的眞正原因。在交易日誌內，針對思考與感知部分做紀錄，可以建構這種兩個步驟的程序，並且將其轉化爲一種臨場隨時反應的習慣。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

訓練提示

當你談論或冥想當天交易時，留意自己如何描述市場：好、壞、平靜、活絡…等。尤其要特別注意描述的語調。很多情況下，你使用的語調或字眼，會透露自己是否融入市場發展脈絡，或試圖與市場抗衡。如果你不自覺地認爲市場應該如何、如何，很可能代表你正與市場抗衡。

第 14 課 記錄心理交易日誌

剛開始從事交易的時候，我透過各種經過註釋的走勢圖，藉以記錄交易日誌。我留意股票市場每個重要轉折點，然後觀察各種技術指標或價格／成交量的型態，希望能夠預測或確認重要的股價趨勢轉折。經過一陣子之後，我發現某些型態會重複發生。就是根據這些早期所做的觀察，我學習如何運用「股價創新高家數vs創新低家數」、NYSE TICK（股價向上跳動家數減去向下跳動家數）與各種類股資料，用以確認或否認型態。後來，我又採用一些新工具，譬如：市場戴爾他（Market Delta，www.marketdelta.com），以及一些新型態。對於我來說，這份交易日誌就是辨識型態的工具。如此學習辨識走勢圖上的型態，經過相當長期的練習之後，我慢慢能夠在即時市場看到這些型態。同樣地，在即時市場又經過長期練習之後，慢慢產生信心而能夠根據這些型態下單、交易。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

至於如何記錄心理交易日誌，學習原理沒有什麼太大不同。最初，日誌只是用來辨識交易者自身型態的工具，包括：

・**行爲型態**（behavioral patterns）：爲了因應特定狀況，採取特定行爲的傾向。

・**情緒型態**（emotional patterns）：爲了因應特定事件，採用特定心態或狀態的傾向。

・**認知型態**（cognitive patterns）：採用特定思考模式或心智架構，藉以因應個人或市場相關狀態。

我們呈現的交易型態，很多都是這三類型態的混合物：爲了因應外在環境的直接刺激，我們通常會經由特定方式思考、感覺與行動。有時候，我們採用的型態，可能有礙我們的最佳利益。這些型態可能讓我們倉促擬定決策，或干擾我們的市場分析和交易計畫。這種情況下，我們運用交易日誌（或其他心理方式）協助改變型態。

> 關於記錄交易日誌的進一步資料，請參考：
> http://traderfeed.blogspot.com/2008/03/formatting-your-trading-journal-for.html.

可是，爲何會產生這些型態呢？即使我們知道這些思考或行爲型態不能達到目的，結果仍然會不斷重複出現，爲什麼呢？這些重複發生的負面型態，往往會造成嚴重的挫折感，使得交易者破壞自己的成功。可是，採用一些輕蔑的字眼詛咒自己，顯然不能解決問題。結果只是徒然歸咎於挫折的交易者，反而讓挫折感更加嚴重。

如同我在《從躺椅上操作——交易心理學》內強調的，適應不當（maladaptive）的型態，最初通常是針對挑戰而產生的適應。我

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

們學習採用某些特殊方式來處理困難的挑戰，這些方式可能蠻有效的。於是，這些型態將被過份學習，因此而變成我們的習慣型態。

讓我們看個例子。爲了避免與其他人起衝突，有些人會責怪自己。小孩子如果生長在隨時會產生衝突、爭論的環境裡，他可能會發現，碰到問題時，爲了避免引起衝突，最好的辦法就是自責。這種型態一旦根深蒂固，將影響往後的生活：即使是一般的衝突，往往也會引發自責與沮喪情緒。舉例來說，碰到正常交易虧損，這種人可能會花很多時間、精力來責怪自己，而不是從虧損中學習。

交易過程如果重複引用一些導致虧損或錯失機會的型態，那麼我們很可能是採用過去學習的策略，這些策略曾經協助我們處理一些情況。若是如此，我們就需要抹除這些型態——心理日誌可以在這方面提供幫助。

就如同我採用交易日誌協助掌握市場型態一樣，心理日誌可以提醒我們去注意那些會重複發生而干擾理性交易決策的思考、情緒與行爲型態。心理日誌——就如同那些寫著各種註釋的走勢圖——首先要協助我們觀察：觀察交易過程所有可能影響交易的型態。最初的目標不是改變這些型態，我們的工作是精準辨識這些型態，最終甚至可以讓我們在型態產生當時就察覺。

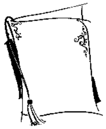
心理日誌是協助我們成為內省觀察者的工具，讓我們學習辨識自己在做什麼、什麼時候會做。

記錄心理日誌我最喜歡的格式是分爲三欄記載。第一欄記錄市場的特定狀況。第二欄摘要記錄我對於前述特定狀況產生的想法、感覺或行動。第三欄註明特定認知、情緒或行爲型態造成的後果。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

最初兩欄可以協助我們辨識型態產生的狀況。經過一番練習，我們對於型態產生會變得愈來愈敏感。第三欄則讓我們留意這些型態造成的負面結果，包括：情緒焦慮、交易虧損、不能有效掌握交易機會…等。我們對於適應不當型態與負面結果之間的關連表達得愈明確，就有愈強烈的動機來改變這些型態。第三欄應該清楚說明這些重複發生型態可能造成的嚴重後果，明確顯示這些型態如何干擾我們想要的成功。你愈清楚瞭解這些型態與其造成後果之間的關連，就愈能體會它們讓你付出的代價，因此也愈能在型態產生當時就察覺，而且有強烈動機去阻止或改變它們。

可是，剛開始的時候，目標應該擺在辨識這些重複發生的型態，及型態造成的後果，不要試圖一次糾正所有的型態。如果察覺不到，也就很難去改變。前述心理日誌可以有效協助你辨識這些型態，瞭解它們如何導致焦慮。務必連續記錄30天的日誌，試著辨識所有可能發生的負面型態。這也可以促使你把自我觀察程序轉變爲習慣型態，這是一種具有建設性的型態，對於日常生活或交易都有幫助。



訓練提示

心理交易日誌要記錄每筆交易的發展情況，特別留意那些導致你不能合理執行或管理交易的情況。換言之，某些情況會讓你不按規矩辦事。（請注意，另一些情況下，即使一切都按照規矩行事，交易還是可能因爲行情判斷錯誤而發生虧損；這不是此處考慮的情

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

況。）你要在腦海裡回憶這些景象，最好像播放錄影帶一樣，然後記錄這一切到底是如何產生的（第一欄）；腦海裡究竟發生了什麼（第二欄）；對於交易結果造成什麼影響（第三欄）。評估這些狀況讓你賠了多少錢。經過充分的練習，你就知道如何自我觀察，不難察覺這些狀況正在發生。這個程序讓你有機會更改劇本。

第15課　勉強：不要強迫自己非賺錢不可

這種勉強的態度，會迫使交易者去賺錢。結果，交易者有時候會建立規模太大的部位，有時候則會交易得太頻繁。勉強的特徵，就是要讓事情發生（make things happen）。就心態上來說，這與選擇性交易——只從事自己具有優勢的交易——剛好相反；換言之，順其自然，等待機會出現，水到渠成。抱著勉強的心態，會強迫事情發生，而且要馬上發生。

或許有些矛盾，勉強心態經常發生在那些最成功交易者的身上，因爲這些人有著最強烈的動機想要成功。他們痛恨失敗，所以願意採取一切手段來獲勝，甚至包括拙劣的交易手段在內！

金融交易有點像是駕駛戰鬥機或下棋：需要具備高度自我控制的侵略性。對於交易來說，自我控制是指我們知道市場什麼時候有機會、什麼時候沒有機會。最有效的自我控制，就是按照法則進行交易。這些法則可能涉及部位規模、停損、何時進場、何時退場、順著趨勢進行交易…等。嚴格遵守交易法則，經過一段期間之後，這些法則就會內在化，變成自我控制的機制。我們經常在小孩子身

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

上看到這種內在化程序。他們經常被灌輸「尊敬師長」的規矩，久而久之，就養成習慣了。

正確的交易行為，最初設定為法則，最後演變為習慣。

讓某些行爲變成自動化反應，這是很重要的，因爲如此可以避免耗費精力或其他珍貴資源。當我們碰到狀況時，如果每次都要促使自己遵守特定交戰法則，將會讓我們付出代價而沒有辦法因應其他狀況。讓法則變成自動化反應行爲，如此可以將心理與生理資源全力運用於迫切的挑戰。換言之，我們可以在高度自我控制的情況下——也就是在法則規範之下——應付挑戰。

可是，如何讓交易法則自動化呢？答案是：讓它們成爲習慣。小時候，「早晨刷牙」可能是父母對我們做的規定。長期遵守這項規定之後，這已經成爲習慣；現在，我們已經不需要別人叮嚀，也不需要別人強制我們「早晨刷牙」。對於交易規範，我們想要的也就是這種自動化習慣：這些規範已經成爲我們的一部份，再也不需要特別叮嚀或強調。

當我們勉強自己去賺錢的時候，需要把交易擺到交易規範之上。「勉強作爲」通常都發生在我們對於自己的表現很不滿意的狀況下。或許是賠錢，或許是錯失機會，或者是交易績效始終沒有顯著進展。挫折感促使我們去創造機會，而不是針對市場提供的機會做反應。

當我們與市場共舞時，應該由市場引導我們。如果我們想引導市場——換言之，如果試著預測市場將如何，而不是辨識市場正在如何——很可能會脫離市場脈動，不能掌握價格走勢。當我們強迫

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

自己去交易，想要去引導市場，很可能會讓不彰績效變成慘不忍睹的表現。

所以，如何讓交易法則變成自動化習慣呢？如同刷牙一樣，不斷重複執行。在各種市況下，不斷重複執行交易法則，就會讓它們成爲我們的一部份。當然，你還會繼續感受到市場的正常壓力——沒有人可以排除風險與不確定性——但決策程序將穩如泰山，不會讓壓力演變爲憂慮。

擔任自己的教練，在交易進行之前或進行過程中，你可以藉機重複相關的交易法則，這涉及幾個步驟：

1.把最重要的交易法則列成一張清單。

這些法則起碼要包括：風險管理法則；發生重大虧損或連續虧損之後的退場法則；在明確位置的進場法則；交易相關準備。如果不明確知道交易法則是什麼，就不可能讓它們變成習慣。

2.進行交易之前，透過例行程序檢視交易法則。

在腦海裡重複演練，是一種很好的辦法。冥思過程中，可以觀想自己如何在不同市況下，確實執行每個交易法則。觀想得愈深入、愈詳細，效果也愈顯著。

> 對於交易法則，思考得愈多，愈經常做演練，它們愈容易成為自己的一部份。重複演練可以把交易法則轉化為根深蒂固的習慣。

3.交易過程中，找個時間檢視自己執行交易法則的狀況。

午餐時間通常沒有什麼行情，非常適合做中場休息檢討，評估截至當時爲止的交易表現，盤算下午盤的交易方針。把交易法則整理爲核對表格式，可以按照早上執行的狀況，直接勾選或不勾選每

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

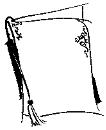
個法則。如果你發現自己沒有遵行某個法則，用一張便條紙記錄下來，貼在電腦螢幕邊，提醒自己下午交易時要特別注意。

4.每天交易結束，應該根據交易法則的執行狀況，評估當天交易的分數。

對於每個交易法則，你可以按照A、B、C、D、E五個等級評估當天的交易狀況。任何法則的分數如果低於B，隔天交易就應該特別注意。如此一來，你就會注意那些執行效果相對較差的法則。

前述步驟可以防範你因爲挫折而勉強自己進行交易，隨時糾正偏離交易法則的行爲。所以，挫折感不會反而讓你更偏離正道。在透過重複演練而讓交易法則變成習慣的過程中，身爲交易教練的你，也能夠防範挫折感影響交易。早晨起床時，即使心情很不好，我們通常也不會破壞長久以來養成的刷牙習慣。行爲型態一旦變成根深蒂固的習慣，其執行就不會受到情緒影響。這才是眞正的自我控制。

擔任自己的交易教練，如果勝任的話，應該能夠糾正交易問題；如果你是頂尖的交易教練，則可以發展一套例行程序，預先防範問題的發生。



訓練提示

不要同時處理太多交易法則，先考慮一些涉及存亡的重要法則：進場法則（取得好價格）；部位規模法則（侷限每單位部位的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

風險）；出場法則（明確設定目標價位與停損）。此三者（加上交易進行的根本理由）是需要寫下來或大聲朗讀的交易計畫內容，引導你在自我控制狀況下（而不是勉強自己）進行交易。

第16課 即將掛了的時候

交易者所面臨的憂慮，最嚴重的形式是絕望（despair）。即使是最棒的交易者，也可能陷入絕望：你非常努力工作，認爲即將有重大突破，然後——突然之間——被打退好幾步。你覺得自己什麼也不是。你再也受不了錯誤，受不了虧損。交易開始之前原本信心滿滿的樂觀期待，已經被取代爲擔心害怕。你再也沒有衝勁繼續做研究，也提不起勁繼續做交易前例行準備。總歸一句話：「搞這些有什麼用呢！」你的交易生涯即將掛了。

不可否認地，對於多數人來說，交易總有應該劃上句點的時候。我認識一些交易者，他們花了好幾年的時間，不過始終沒有發展出足以讓自己免於虧損的技巧（可能永遠辦不到）。如果你眞的想做什麼事——某種需要才華、技巧與興趣的事情——那麼前兩年就會展現顯著的學習成果。

學習成果如果不夠明顯，那麼你可能就不適合做這件事。若是如此，不妨就此打住，另外尋找更適合自己能力的活動。請注意，這不是半途而廢或退縮膽怯。這算是「認賠」而另外尋找更好的機會：不論交易或其他人生領域，這都是明智之舉。

可是，如果你穩定地進步，展現眞正的能力，那麼失望與沮喪

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

只不過是艱困期間應有的情緒挑戰。擔任自己的交易教練，你必須引導自己脫困。

讀研究所的時候，我們學校有位教授傑克・布萊恩（Jack Brehm）提出一套理論：沮喪是抑制動機的一種形式（depression is a form of motivational suppression）。當我們認爲某重大目標已經在自己的火力範圍內而即將達成，自然會產生樂觀的看法，覺得渾身是勁。這股衝勁有助於我們往前大步踏出而達成目標。反之，如果我們察覺某重大目標根本不在自己的能力範圍內，自然會透過某種管道壓抑自己繼續向該目標努力的動機。目標如果確實無法達成，何必多費功夫呢。藉由氣餒或沮喪的形式來壓抑動機，雖然令人不愉快，但也是針對當下狀況的一種適應。這讓我們割捨不該追求的目標，把珍貴資源運用到其他方面。

就這種角度來說，想要放棄的感受，其中蘊含著有用的資訊。這並不單純是我們必須克服或壓制的負面情緒。「氣餒」透露：我們當時感受到一種無法穿越的鴻溝，介於「眞實我」與「理想我」之間。我們不再認爲自己能夠控制將來，我們不能達成重要目標。如果想成爲自己的教練，我們就必須處理這種感受。

真實我與理想我之間，總會存在一段距離，問題是我們自認為是否有能力跨越這個缺口。

首先，我們應該在相關背景環境下，觀察「眞實」與「理想」之間的缺口，考慮其存在是否有實際根據。或許我們所仰賴的某種交易優勢已經不復存在。或許市場型態已經產生變化，使得原本成功的策略或構想已經不再有效。這種情況下，「掛掉」的感覺，是

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

在警告我們應該暫時停止交易，沒有必要徒然地掙扎。前一句話的關鍵字眼是「暫時」。當我們覺得氣餒時，不代表我們就應該假裝樂觀：動機之所以遭到抑制，或許是有充分理由的。往後退一步，我們可以由各種可能市場角度評估感覺產生的理由。

其次，某些情況下，我們之所以覺得氣餒，或許意味著我們的期待太不切合實際了。如果我們希望或期待自己每天都賺錢，那等於是設定了必然會失望的目標，因爲連續虧損的日子在交易過程中絕對不可避免。這種情況下，我們的動機遭到抑制，意味著我們不只需要檢視市場，也要檢視自己。如果我們只期待最好的，自然不能坦然應付最糟的。

動機或衝勁下降的第三個原因，是熱情耗盡（burnout）。當我們再也受不了自我要求時，就會產生熱情耗盡的現象。對於很多交易者來說，熱情耗盡經常是生活不夠平衡的緣故：太專注於交易而長期承受壓力，缺乏其他生活層面（社交、娛樂…等）的調劑。在短期間之內，交易確實需要全心投入，但長時間的全神貫注將造成傷害。這並不是眞的動機遭到抑制，實際上是動機（熱情）無以爲繼。超載情況下，我們很難繼續維持衝勁與熱忱。

當我們再也受不了自我要求時，就會產生熱情耗盡的現象。

對於這三種情況，擔任自己教練的交易者，應該要由動機喪失的現象中，嘗試推演資訊。這種現象所反映的，可能是市場出現變化；也可能代表不切實際的自我要求；或意味著生活失去平衡。如果你對於最近的交易表現覺得懊惱，首先要做的就是判定這種感覺嘗試透露什麼，然後才能採取適當行動。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

假定市場趨勢、行情題材、或價格波動程度出現重大變動，使得原本使用的操作架構與概念不再適用；這種情況下，應該降低交易承擔的風險，同時要觀察哪些型態、市場與概念適合目前市況，讓這些方面成爲新的焦點。你也要評估最近的交易績效，即使有些東西已經發生變動，不過還是要看看你所認定的市場或型態是否繼續有效。總之，降低風險，重新評估自己的交易狀況，保障交易資本，將沮喪轉化爲機會。

如果想要放棄的感受，主要是因爲本身要求過高的緣故，那麼你的挑戰就是在目標設定方面，務必要確定每天、每個星期的目標是可以達成、切合實際的。當籃球選手陷入低潮的時候，教練會安排他們做些成功率較高的動作，設法讓他們找回應有的感覺。同樣地，處在這種情況下，你要設定相對容易達成的目標，重新找回成功的感覺，鼓勵自己向前走。

最後，如果交易缺乏動機是因爲熱情消散、提不起勁兒，著手處應該是在交易之外的其他生活層面，譬如：多運動、多參與社交活動。想要達成心理均衡的最好辦法，是在交易領域之外設定重要的人生目標。如果把所有的心理雞蛋都擺在交易籃子裡，一旦碰到不順暢的時候，難免會覺得熱情不在、缺乏衝勁。。

擔任自己的交易教練，並不代表你必須說服自己產生好的感覺。有些時候，缺乏積極情緒是有正當理由的。優秀的教練必須傾聽這些理由，將其轉化爲具有建設意義的變動。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

訓練提示

你的心理分散程度如何？在社交、家庭生活與一般情緒狀態方面，你承受多少壓力？這些領域裡，你是否覺得滿意？交易表現不理想的時候，什麼東西能夠支持你？個人生活方面的哪些問題會影響你的交易？你的體能狀況如何？睡眠品質、精神集中程度如何？做事情的積極程度如何？除了交易績效之外，每個月也要評估生活其他層面的表現。如果其他層面發生問題，遲早會影響交易專注程度、決策品質與績效。

第 17 課 如何因應恐懼感？

恐懼是面對危險的正常反應。處在恐懼狀況下，我們會準備「戰」或「逃」：克服危險或逃避危險。如同稍早談到的，我們所反應的危險，有時候並不是有客觀根據的威脅，而是經由主觀解釋產生的威脅。如果我們所感受的正常情況經常被解釋爲威脅，恐懼就會變成焦慮。我們必須決定「戰」或「逃」，但實際上根本沒有什麼好「戰」或「逃」的。危險只存在於主觀感知，並不存在客觀環境。

當我們對於一筆交易覺得緊張，務必要確定自己的反應究竟是恐懼、還是焦慮。市場是否眞有危險，或者危險只存在我們腦海裡？

譬如說，我手上持有S&P 500指數（SPY）的空頭部位，指數

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

已經跌到重要的下檔支撐。NYSE跳動檔指標（NYSE TICK）呈現急遽的賣壓，讀數爲－500（譯按：價格向下跳動者多出500家）。在這波賣壓中，SPY稍微創新低，但其他重要指數（包括NASDAQ與羅素）並沒有創新低。另外，NYSE跳動檔讀數－500也沒有創新低。我發現賣壓似乎已經告一段落，不過我還是蠻緊張的，等著看市場是否會出現另一波賣壓。回補部位的交易指令早已經準備妥當，我的手指也擺在滑鼠的按鍵上，隨時可以採取行動。隨後幾秒鐘內，SPY向下跳動1檔，然後上漲1檔，又下跌1檔，盤勢似乎僵住了。成交量顯著萎縮，我愈來愈緊張。突然之間，我回補部位了。我認爲，這個支撐守得住的機會不大，不値得讓到手的獲利繼續冒險。

前述案例中（前一天的實際交易），恐懼是爲了適應環境而產生的，代表市場上實際存在的危險。（在我回補部位之後的半個小時之內，行情顯著走高。）我信賴自己的感覺，認爲應該根據恐懼感採取行動，因爲我可以清楚指出危險所在：下檔重要支撐受到挑戰，成交量萎縮，TICK與其他重要指數羅素2000與NASDAQ 100出現背離現象（沒有同時創新低）。多年的短線交易經驗告訴我，跌勢如果不能帶動整個大盤跟進，短期之內就不會繼續擴大。

> 恐懼所反映的如果是市場實際存在的危險——在我們確認市況發生變動之前，發現情況似乎不對勁的感覺——那麼它是交易者的好朋友。

請注意，如果我把恐懼感視爲負面情緒而不加理會，將因此而喪失重要的交易資訊。擔任自己的交易教練，目標不是要消除或降

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

低情緒；你應該從這些情緒之中，擷取所蘊含的資訊。情緒經驗應該被視爲一種有用的資訊，有時候甚至應該信賴情緒。當然，如果情緒沒有實際根據或變成焦慮，盲目行動絕對會引發災難。可是，完全忽略情緒也同樣危險。如果忽略感覺，你就不能感受行情。

所以，當決策程序受到緊張情緒干擾時，應該怎麼辦？

在《從躺椅上操作——交易心理學》一書中，我曾經把這種感覺比喻爲汽車儀表板上的警示燈。緊張代表的是警訊，意味著情況不對勁。開車的時候，你當然不會忽略儀表板上的警示燈，或乾脆拿膠帶遮蓋起來。看到警示燈，你應該思考：出了什麼事？我該怎麼辦？情況嚴重的話，甚至應該立即停車或送修檢查。對於交易來說，這相當於退場觀望：風險太高而不適合繼續留在場內。

對於緊張的第一個反應，應該是要承認其存在：我覺得目前情況不太對勁；根據你的經驗，擷取其中的資訊。其次，你要問：「爲什麼覺得不對勁？是不是有什麼重要東西出現變化了？」

最後這個問題很重要，因爲它可以協助區別「眞實恐懼」，與我們碰到不熟悉或不確定事件產生的「正常焦慮感」。最近，我把交易部位的平均規模向上調整；因此，最初幾筆交易中，我變得很緊張。

我問自己：「緊張什麼？」我看不出有什麼地方不對，一切表現都符合預期。所以，我只是對於部位規模擴大而產生焦慮。於是，我重新檢視停損與整個交易計畫，進一步確定一切都沒問題，這讓我得以克服焦慮感，並因爲風險提高而受益。可是，我必須進行這段內在對話，看看身體產生的警訊——緊張——是否有眞實根據，或只是感覺問題。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

恐懼只是一種警示燈，不該被視為立即反應的行動指南。這是直覺告訴我們：「似乎有什麼不對勁了」。

同樣地，如果建立某個部位讓你覺得恐懼，就應該問：「這個構想爲何讓我覺得不對勁？」你對於這筆交易是否眞的掌握了優勢？這個問題會促使你重新檢驗交易的根據或構想：部位是否順著趨勢發展方向？風險-報酬關係是否夠好？是否屬於你擅長處理的交易型態？成交量是否夠大？價格波動是否夠高？

當我提供臨場諮詢服務的時候（實際進行交易的過程中），我要求交易者大聲說出構想，如此我才能瞭解他們的思考過程。這類決策的思考程序，可以協助我判斷他們的恐懼感是否眞有根據（譬如：交易勝算確實不高），或者沒有根據（譬如：只是交易不順利引起的不確定感）。

擔任自己的交易教練，你也可以大聲說出交易的構想，如果擔心吵到其他人，可以準備有關交易構想的核對清單，列舉你之所以進行該筆交易的各項理由或根據。這是你藉由緊張感來判斷「不對勁」是否有眞實根據的方法。很多時候，恐懼只是對於未知的恐懼，也是「變動」引發的副產品。如同麥克·貝拉奧菲爾（Mike Bellafiore）在本書第9章提到的，這並不代表你不該進行交易。

我已經在市場打滾很久了，所以這類核對清單都會自動浮現在腦海裡。不過，剛開始的時候，我也曾經需要書面清單擺在眼前。成交量是否朝部位方向擴大？買進報價的成交易量，是否超過賣出報價？是否有愈來愈多的股票家數，買進報價成交量都超過賣出報價？即使是短線交者，也應該快速瀏覽這類的清單，就如同戰鬥機

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

飛行員在作戰的時候，也要觀察儀表板與雷達螢幕一樣。恐懼感告訴我們應該檢查儀表板，進一步確認相關決策確實沒問題。

> **你可以運用恐懼感做為線索，指引自己更進一步檢視交易構想，或做調整。**

如果能夠透過這種方式運用恐懼感，即使是負面情緒也可以變成有用的交易工具。關於這課內容，你的家庭作業是擬定一份核對清單，在交易進行之前或覺得不確定的時候，大聲唸出或快速核對，確認自己是否應該建立部位或繼續持有。如此一來，即使是在你覺得很緊張的時候，依舊可以扮演勝任的交易教練。信心並非來自於沒有恐懼，而是來自於你知道自己可以在壓力與不確定的環境下，仍然有最佳表現。

訓練提示

在交易方面，尋找一項讓你覺得緊張而具有建設性的改變，將此設定爲目標。如同我在《從躺椅上操作——交易心理學》書中提到的，如果焦慮感是來自於我們脫離已知或熟悉領域，那麼焦慮感可以促使我們展現重大突破與成長。譬如說：進入新市場、採用新架構、提高交易規模、持有部位至目標價位，這些都會造成緊張難熬的感覺，但也可讓交易程序出現重大突破。由這個角度觀察，恐懼感也代表著機會。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第 18 課 績效焦慮感-最常見的交易問題

假定你即將在申請工作的面談過程做一項簡報。你很想得到這份工作，簡報也做了充分準備。雖然覺得很緊張，但你不斷提醒自己，你絕對能夠掌握狀況。

開始做簡報時，你發現聽眾並不怎麼專心。有個人拿出手機，開始傳簡訊。另一個人在打盹。你想，大家對你講的東西，好像不感興趣，你顯然不能控制場面，工作機會恐怕也不保了。於是，你決定臨時「插播」一些比較有創意的話題來吸引注意力，但你實在太緊張了。腦袋裡一片空白，講話結結巴巴、沒有條理，最後還是回到原先準備的講稿上。對於績效的焦慮感，讓你被三振出局，簡報也跟著受累。

所謂績效焦慮，是指我們對於績效的在意程度已經直接干擾表現。如果太擔心考試結果，我們往往會忘掉自己所讀的東西。在籃球比賽的最後關鍵時刻，如果壓力太大的話，罰球可能失常。我們對於績效表現的結果太過關心，注意力就不能繼續保持在表現程序上。

對於金融交易者來說，這是相當常見的問題，尤其是在專業交易機構或避險基金。某些情況下，交易者的表現即使很好，但部位規模一旦擴大，就會發生績效焦慮的問題。另外，當交易者陷入低潮，由於太擔心虧損，往往會有不能掌握機會的問題。交易者如果承受太大的績效壓力，經常就不能讓獲利部位繼續發展，構想也沒辦法充分發揮潛能。如同前文提到的演講者一樣，績效焦慮會讓交易者不能專心於市場，對於交易構想與計畫也開始產生疑惑。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

關於績效焦慮的進一步討論與處理，請參考：
http://traderfeed.blogspot.com/2007/04/my-favorite-techniques-for-overcoming.html

我們的壓力情緒不完全來自於外在環境，也會受到本身感知的影響。對於求職者來說，如果對於自己具備的條件很有把握，而且有很多其他工作選擇，就不會在求職面談或簡報過程覺得太緊張。當我剛從研究所畢業時，到紐約北部接受一項工作面談，主事者讓我談談自己最偏好的治療方法。我笑著表示，我最喜歡基本的尖叫治療。我們兩人都大笑，也化解了原有的僵硬氣氛，面談進行得很順利。我知道，即使這次面談沒能成功，我還有很多其他機會。所以，面談過程，我不會覺得很緊張。

假定我認為這是我唯一的機會，而且非常迫切需要這份工作；如此一來，壓力會變得很大，也沒辦法在面談中談笑自若，氣氛恐怕會始終很僵硬、不自然。如果我認為面談絕對必須成功，否則將是一場災難；這種情況下，結果勢必非常糟。

交易者也會碰到這類的災難。他們不把虧損視為不確定市況下的正常、可預期結果，卻將其視為危及交易或生計的威脅。賺錢的時候，交易者覺得前途一片光明，自我感覺很好。碰到連續虧損，思緒就沈溺於虧損之中。交易的目標不再是追求獲利，而只希望不至於虧損。如同焦慮的求職者一樣，交易者再也不能自然運用其技巧。

交易者往往想利用積極或建設性的想法，取代災難性或負面的思緒；這是很常見的錯誤。他們不斷告訴自己可以賺錢，說服自己

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

相信交易絕對會成功。可是，這麼做的話，整個焦點還是集中在績效結果，而不是績效本身。理想情況下，交易者不該對於績效表現有任何正面或負面的想法，應該把全副精神都擺在行爲本身。眞正的演員，表演當時不會關心觀眾的反應或隔天的專家評論。同樣地，外科手術過程，醫生應該專心於手術本身，不該考慮手術成功或失敗的結果。所以，眞正的好手，他們會把全神貫注於執行程序，充分發揮其技巧。

不論由正面或負面思考表現結果，都會干擾表現行為。全神貫注於執行，結果自然完滿。

讓這些好手之所以有信心保持專注，關鍵不在於正面思考。他們相信，如果發生什麼狀況或問題，自己都能處理。如果某個晚上的表演不盡理想的話，演員知道自己可以改進。如果某項手術涉及一些複雜的變化，醫生知道自己能夠立即察覺，並做處理。

爲了克服交易方面的績效焦慮，我覺得最好的工具之一，是謹愼審視過去最糟的交易，從中學習、汲取經驗。如此一來，虧損不再只是失敗而已，而變成自我訓練的機會。

假定你對於某個架構相當有信心，相信某支股票即將走高。於是，你買進相關股票，而且股價也立即上漲。可是，沒隔多久，股價突然著大量反轉，使得你只好認賠出場。這個時候，你當然可以悲嘆自己的運氣太差、詛咒市場，強迫自己在下一筆交易扳回來。這些行動都會強化績效壓力，對於交易絕對沒有任何建設性助益。

相反地，這個虧損案例也可以促使你重新評估行情。相同類股內的其他股票是否也呈現類似跌勢？大盤是否下跌？是否有什麼利

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

空消息影響個股、類股或大盤走勢？你的買進架構是否處在某個你沒有注意到的較大型下降趨勢中？你是否進場太遲（追價）？所有這些問題，都可能讓你由虧損之中擷取資訊，幫助你在後續交易中取得成功。舉例來說，如果你發現某盈餘利空消息拖累整個類股，這可能讓你修正觀點，並調整隨後的交易策略。

擔任自己的交易教練，你就要想辦法體會那些不成功交易構想的價值。在特定市況下，如果市場出現異常行爲，這顯然傳遞了明確的訊息。如果你發現自己沒有按照應有方式執行交易構想，這也就是你需要特別注意和改進的地方。讓我們藉由簡單練習來強化這種心態：在整個交易日或禮拜內，辨識至少一個沒能讓你賺錢的交易構想或架構。有意義的虧損交易，可以讓你對於市場或交易多一層瞭解。所以，你的工作就是暫時休息一下，琢磨市場究竟想告訴你什麼，然後做必要的調整。

把虧損看成是學習機會，虧損就不再是嚴重威脅。如此一來，你就能持續學習、持續成長，而且能夠讓你擁有正確心態。每個困境都可以是有意義的，可以促使你學習：讓你變得更棒。只要不在意弄髒手腳，績效焦慮就不是問題。

訓練提示

如果你持續追蹤自己的交易紀錄，應該就瞭解交易低潮的狀況：通常會持續多久？帳户淨值會下跌多深？知道低潮大概每隔多久就會出現一次，如此可以避免將其視爲威脅。我們通常都可以察

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

覺低潮正在醞釀或發展；如此一來，我們可以更積極做準備，減少承擔風險，儘可能降低虧損程度。更重要者，如果接受低潮是交易的正常部分，就不至於產生績效焦慮。事實上，低潮往往會驅使我們尋找機會，讓自己適應新市況。想要成功，就需要在逆境內尋找機會。

第 19 課 圓洞與方柱

《提升交易績效》（Enhancing Trader Performance）秉持的核心概念之一，是每個交易者都可以找到自己的定位（niche），儘可能在這個自身擅長的領域內發展，使得交易獲利得以最大化。交易定位需要考慮幾個層面：

- **特定市場／特定資產類別**：不同市場有不同行爲，結構也不同。有些市場的價格波動較劇烈；有些較成熟、較穩定；有些市場提供的資訊很豐富。市場特性應該要符合交易者的個性。有些人（譬如我）喜歡運用資料、分析成交量／人氣等指標的歷史型態，顯然比較適合股票市場，因爲股票市場提供的資訊相對豐富。現貨外匯市場的情況則非如此，沒有什麼即時成交量可供參考，人氣瞬間變動也不透明。
- **核心策略**：交易者所擬定的核心策略，應該反映其對於供需關係的解釋方式。有些人傾向於順著趨勢發展方向建立部位；另一些人則喜歡反向思考，朝著趨勢發展的相反方向建立部位。有些人喜歡直接交易；另一些人則偏好根據相對價值進行交易，譬如：

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

價差交易（spread trade）或配對交易（pairs trade）。有些人強調視覺，偏好採用走勢圖或技術型態等分析工具；另一些人偏愛統計或模型分析。

- **時間架構**：就這方面來說，短線帽客（scalper）不同於盤中部位交易者（intraday position trader），前者迅速反映資訊，部位持有時間只有幾分鐘，後者的時間架構相對較長。當然，波段交易者（swing trader）又不同了，他們經常持有隔夜部位。投資組合經理人與造市者的思考程序也大異其趣，前者秉持著多種不同構想、同時在多個市場建立部位，後者只關心單一市場。時間架構將決定你重視什麼：造市者專注於下單流量，投資組合經理人強調總體經濟面。時間架構也會決定決策速度，以及管理和研究之間的時間分配。我屬於厭惡風險（risk-averse）類型的人：在短期架構上，做選擇性交易。有些人的態度可能比我積極，交易頻率更高；另一些人的部位持有時間可能比我長，交易鎖定的價格擺動更大。時間架構會影響風險，並決定交易者與市場之間互動的性質。
- **決策架構**：有些交易者完全憑著直覺擬定決策，對於市場資訊的反應非常直接。另一些人在擬定重要決策之前，會做很多分析。有些交易者採用明確的決策模型，甚至是完全機械化的模型。另一些人的決策只考慮概略準則，彈性很大。我個人的交易則屬於理性與感覺的綜合體：交易概念的研究與規劃相當嚴謹，但在執行與管理上，則有很大的自由心證彈性。關於解析與直覺之間的搭配，每位交易者都不太一樣。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

交易什麼？如何交易？這兩個問題的答案，取決於你個人特有的認知模式與長處。

我在交易心理諮詢方面的經驗——還有我個人的慘痛交易經驗——顯示，交易者感受到的沮喪壓力，絕大部分是發生在自己擅長領域之外。泰德·威廉斯（Ted Williams）是榮登棒球名人堂的選手，他有個比喻非常值得我們參考。他把本壘板劃分為幾個區域，分別歸納每個區域的打擊率。舉例來說，他發現偏低的外角球，他的打擊率最低。反之，本壘板正上方偏高的球，他的打擊率最高。所以，對於某些來球，威廉斯只算得上普通打擊手；可是，對於另一些來球，他可是超級打擊手。威廉斯之所以成為偉大的選手——根據他自己的說法——他知道如何選球，等待自己喜歡的球種。

交易者應該根據自己具備的長處條件來做定位。就我個人而言，我在某些市場的交易情況很好，另一些市場則否。每天的某個時段內，我的交易情況特別好，其他時段則較差。我偏好特定時間架構，時間拉長或縮短，績效都比較差。對於我沒有特別研究的市場型態，交易績效比較差。如同威廉斯的情況一樣，如果等待自己喜歡的球種，我的表現特別好。偏低的外角球，經常會讓我揮空棒。

本書第9章根據交易者的經驗歸納一項重要論點：成功交易者知道自己打擊率較高的球種，他們也知道應該等待這些球種。

含意很清楚：我們的情緒經驗會反映自己在所擅長之領域內的運作概況。不論是事業生涯、人際關係或交易，情況都是如此。我們的需要、利益與價值觀，如果與所處環境密切配合，這種協調會

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

產生正面的情緒經驗。所處環境如果讓我們的需要、利益與價值觀不能獲得合理滿足，就會造成挫折感。就這方面來說，負面情緒很有用：對我們警示，自己與所做行爲之間，可能有不協調的問題。

擔任自己的交易教練，你的工作是讓自己保持在最佳定位上，專門挑選自己喜歡的球種，放掉那些不擅長打擊的球。換言之，你必須知道什麼時候不要交易、什麼時候不進場。另外，你必須知道什麼是自己擅長的，曉得如何掌握這類的機會。某些交易者進出市場的頻率很高，但經常是在自己擅長的領域之外進行交易，發生一些虧損之後，碰到眞正的好機會，反而不敢充分運用自己的長處。對於那些導致重大虧損的交易，我們的印象通常很深刻，但相對不容易察覺自己所遺漏的好機會。

最近，我碰到一位當日沖銷者，他認爲部位如果持有幾天的話，會更容易賺錢。由事後的角度看，我們很容易察覺某個部位適合多持有幾天，但處在走勢圖的最右端，就很難做這類的判斷。這類交易根本不在他擅長的領域內。他的機會與風險，都是擺在當日沖銷的時間架構上做衡量；所以，他打算持有的更長期部位，很容易就被盤中的反向走勢震盪出局。更糟者，時間架構一旦混淆，他往往會說服自己去長期持有虧損部位。脫離自己擅長的定位之後，他的交易愈來愈像新手，績效也像新手。

你擅長的領域是什麼？如果你只能採用一種策略、一種交易工具、一種時間架構，請問你會如何選擇？關於這些問題，你是否眞的知道答案：你有沒有眞的認眞研究過去的交易紀錄，評估哪類型的交易勝算最高？哪些球種的打擊率很低？

就如同一般企業試賣性質截然不同的新產品一樣，交易者只要

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

經過仔細盤算，也可以擴張自己的定位。可是，我們知道，很多偉大的公司都堅持充分發揮自己的競爭優勢；同樣地，我們的交易生涯裡也該充分發揮自己的長處。各位不只是自己的交易教練而已，也是交易事業的經理人。換言之，你需要評估自己的交易績效，精明地配置資源，根據市況做調整。

交易過份頻繁的最大問題，是我們往往會超越自己的定位，績效也因此受損。

透過簡單的練習，就可以提升你管理交易的能力。每當你進行交易的時候，就按照其性質分爲三類A、B與C。A類代表你最擅長的交易；B類代表不錯的交易機會，安打機會頗高，但全壘打的機會很少；C類是你喜歡的投機性交易，感覺雖然對盤，但不屬於擅長領域。

經過一段時間的追蹤，就能逐漸瞭解自己擅長的領域在哪裡。你也可以觀察這三類交易的相對規模；擅長的交易，部位規模可以大點，至於安打率不高的部位，承擔風險不要太高。

對於自己的定位辨識得愈清楚，愈不容易迷失。

訓練提示

按照前述方式，把交易／時間架構／策略架構／市場劃分爲A、B、C三類，當交易陷入低潮時，方便於做風險管理。如果市場行爲已經不符合預期而導致你喪失交易優勢，則只進行A類交易。很

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

多情況下，交易之所以陷入低潮，起因在於過份自信而經常做定位範圍之外的交易。如果A類交易的情況也不好，則應該降低交易規模，重新評估市況與趨勢。

第20課 價格波動與情緒波動

我最近在部落格（TraderFeed）刊載一些重要的東西。我考慮S&P迷你期貨（ES）的兩個月份契約——2008年1月份和5月份——比較兩種契約在這段期間內的半小時中位價格波動率（median volatility）。這段期間內，整體市場的價格波動程度（根據VIX衡量）顯著下降。現在，我們考慮的問題是：整體市場每天價格的波動率下降，是否會讓交易者之短線時間架構的價格波動也跟著下降。

結果相當有趣：1月份，當VIX讀數偏高時，30分鐘最高-最低中位價格區間是0.60%，到了5月份，VIX讀數顯著下降，前述區間下降爲0.28%。換言之，對於交易積極的當日沖銷者而言，5月份的行情波動程度是1月份的一半。

讓我們看看這會如何影響交易者的情緒。交易者對於價格波動程度的感受，如果定錨於1月份而預測5月份也有類似程度的價格波動，其獲利目標應該會設定得比較大。如果市場實際的價格波動程度下降，前述目標價格將不能實現。交易者建立部位當初，行情可能朝有利方向發展，然後反轉而讓原先的預期不能實現。這種情況如果每天、每週重複發生，不難想像交易者的挫折感會愈來愈重。受到挫折感的影響，交易者可能會擴大部位規模，即使市場上的交

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

易機會已經明顯減少也是如此。我曾經見過太多這類的案例。

反之，如果交易者認定市場價格波動率很低，就會採用相對緊密的停損（風險管理）。隨著市場價格波動變大，這些緊密的停損相對容易被觸發，即使行情最終還是朝部位設定方向發展。這也會導致相同的挫折感，使得交易者更容易違反紀律規範。

這些都是交易績效不彰而導致情緒焦慮的常見案例。表面上看起來，交易挫折好像會造成紀律喪失——某種程度上也確實是如此——但至少同樣重要的是：不能適應（因應）市場價格波動的變動，造成了最初的挫折感。關於停損、目標價位、部位規模等設定，任何一成不變的法則，都會導致交易績效隨著價格波動程度或其他市況變動而顯著起伏。基於這個緣故，是價格波動程度變動將造成情緒波動。總之，交易者如果不能隨著市況變動而做必要的調整，績效表現就會隨著市況變動而波動。

情緒焦慮有一大部分是來自於交易作業不當，包括：策略執行、風險管理、交易管理等。交易會影響心理層面，就如同心理層面會影響交易一樣。

個性方面的研究資料顯示，每個人對於財務風險的容忍程度都各自不同。我們的風險偏好會反映在部位規模大小，以及所交易的市場。當市場價格波動由劇烈轉趨緩和，往往會讓積極交易者深感挫折。反之，當價格波動由緩和轉趨劇烈，則會讓風險厭惡者深受威脅。市場價格波動程度會影響交易者的情緒波動，因爲任何特定交易的風險-報酬關係都將發生顯著變動。如同我在部落格談到的例子，價格波動程度往往在幾個月內就會出現重大變化。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

同樣地，轉移交易市場——譬如：由S&P 500轉換到石油市場——或換股操作，也可能產生類似問題。從事個股操作的當日沖銷者，經常由某個類股轉換到另一類股，個別股票的價格波動程度可能截然不同。這種情況下，除非能夠適當調整停損、目標價位與部位規模，否則很容易就產生挫折感。

很多人會因爲某筆交易取得重大獲利而歡呼。可是，這類獲利經常是因爲部位承擔過高的風險。交易能夠獲利當然很好，問題是風險管理顯然有問題。同樣是1,000股，即使股價相同，小型科技股票所蘊含的風險程度，絕對不同於道瓊成分股。科技股的貝他值（beta）較大，代表其盈虧潛能都顯著超過大型股。價格波動程度愈大，愈容易造成情緒波動。

風險與報酬之間維持正比例的關係：想要有更大的獲利潛能，就必須承擔更大的風險。關鍵是：交易必須落在風險容忍範圍內，使得行情擺盪不至於影響我們的市場觀點與決策。

你是否清楚自己目前所交易市場的價格波動程度？對於價格波動較小的市場，你是否會緊縮目標價格與停損設定？對於價格波動較劇烈的市場，目標價格與停損設定是否會擴大？對於不同的市場或交易工具，你是否會調整價格波動的預期？交通尖峰時間與凌晨兩、三點，你對於高速公路上的車流預期顯然會不同；同樣地，對於快速波動與走勢穩定的市場，交易的因應方式也不該相同。

我採用一套相當不錯的因應策略：檢視過去20天的交易，計算各種不同期間之高-低價差的中位數，譬如：30分鐘、60分鐘等。我也會記錄這些中位數的變動狀況：最小的高-低價差與最大的高-

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

低價差。運用這方面的資料，我可以做幾件事：

・每個交易日內，隨著時間經過，我會持續衡量特定期間之高-低價差程度，然後與對應的20天期平均數做比較。如此能夠讓我大致瞭解當天行情的波動程度，並調整相關預期。舉例來說，假定S&P 500迷你契約今天早上的30分鐘高-低價差平均大約是12點，相較於過去20天的類似數據，我發現今天的價格波動程度相對偏高，如此就可以做適當的調整。

・如果我發現最近20天的價格波動相對穩定，將特別強調交易執行的準確性，停損與目標價位都會調整得更緊密。

・反之，如果最近20天的價格波動轉趨劇烈，停損與目標價位將會調整得更寬鬆，讓交易部位擁有較大的緩衝空間。一旦價格波動變大，我往往會設定幾個不同的目標價位，分批做了結。

總之，我會根據價格波動程度而調整我的交易。我不會讓市場走勢（或缺乏走勢）控制我，而是根據當時市況，積極調整我的交易。取得控制權，是處理情緒焦慮最好的辦法，把價格波動變動轉化為潛在機會。

本書第10章介紹如何利用Excel協助追蹤過去特定期間的成交量與價格波動狀況。

擔任自己的交易教練，需要隨時留意情緒狀況。如果發現自己陷入低潮或產生挫折感，就需要檢視市況是否發生變動而影響情緒。你所交易的市場或工具，價格波動程度經常會變化。你應該設定某種法則而根據價格波動變動調整自己的交易方式。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

訓練提示

對於你交易的股票或期貨契約，如果你知道整個交易日每個時間的平均成交量，就能夠衡量當天的交易狀況爲：「緩慢-價格波動偏低」或「忙碌-價格波動偏高」。如果你知道目前成交量相較於正常成交量的狀況，就能判斷是否出現眞正的突破，該突破是否是大玩家進場決定新價位。如果你能判斷行情發展逐漸趨緩，交易也可以做順勢調整。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

參考資料

部落格「成爲你自己的交易教練」(Become Your Own Trading Coach)是本書的主要參考資料。有關變動議題的相關連結與參考文章，請查閱部落格首頁的第2章：

http://becomeyourowntradingcoach.blogspot.com/2008/08/daily-trading-coach-chapter-two-links.html.

務必要讓你的交易學習程序，能夠培養成功與信心。這種程序能夠協助你處理情緒壓力與焦慮。《提升交易績效》一書深入討論這個議題，尤其是如何尋找個人的交易定位，還包括心理創傷的部分。至於情緒狀態如何影響交易，詳細討論請參考《從躺椅上操作——交易心理學》。這兩本書的相關連結列示於交易教練部落格(www.becomeyourowntradingcoach.blogspot.com)。

如果你想閱讀一本專門討論交易壓力的書籍，可以參考Ari Kiev的《掌握交易壓力》(Mastering Trading Stress, www.arikiev.com)，作者是很有經驗的交易教練。

情緒如何影響交易決策？這方面有兩本好書值得閱讀：Richard L. Peterson的《投資人的大腦革命》(Inside the Investor's Brain, Wiley, 2007)與Jason Zwieg《大腦煉金術》(Your Money and Your Brain, 寰宇出版, Simon & Schuster, 2007)。

關於如何處理壓力與焦慮，詹姆士·潘納貝克(James Pennebaker)的著作與其他資料，請造訪他的網頁：http://pennebaker.socialpsychology.org/。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第3章

心理幸福感

提升交易經驗

快樂是生命的意義與宗旨，
也是人類生存的目標與目的。

——亞里斯多德

最近有關正向心理學（positive psychology）的研究，凸顯了幸福感（well-being）——正向情緒經驗——的重要性。如果我們只是一昧地處理壓力，盡可能減緩焦慮，顯然是不夠的。想要有最極致的表現，就必須要有充分的動機、精神完全專注，還要有充分的體力。

我經常看到交易者因爲精神、體力不濟而錯失交易機會或表現不佳。我們很難想像奧林匹克運動選手在自己不是處於顚峰狀態的時候參加比賽。可是，交易者的情況又如何呢？很多人在睡眠不足、精神不集中或身體不適的情況下，讓自己的資本承擔風險。你的交易表現如何，有很大成分取決於你如何處理一般生活。

可是，什麼是幸福感呢？如何讓幸福感達到最高水準？過去10年來的很多研究資料，試圖回答這些問題，這些都是一般交易者、

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

甚至交易教練所不瞭解的。做爲你自己的交易教練，不妨讓我們看看你如何取得更正面的經驗——以及表現。

第 21 課 感覺良好的重要性

關於交易心理學，有個因素顯著被高估，那就是對於交易或市場的熱情。對於不同的人，熱情往往有不同的含意；根據我的經驗，交易者會多認眞去磨練其技巧或知識，這與熱情之間並不存在顯著關連。某些交易者迫不及待地想賺錢，有些則像賭徒一樣沈迷於市場，還有些交易者一天24小時、一個星期7天地「泡」在市場裡：所有這些人都宣稱其行爲充滿熱情。熱情或許有助於交易，提升學習興趣，但也可能完全沒幫助。對於交易成功來說，慾望與動機雖然是必要的，但此兩者顯然不是充分條件。

重點不在於熱情，交易者應該留意自己對於市場經驗的整體情緒狀況。有關市場交易與研究，以及交易技巧的琢磨，你是否感受到有意義的快樂、滿足、動力十足？你是否眞喜歡自己所從事的活動而樂在其中？

這種正向、積極的情緒經驗，也就是心理學家所謂的心理幸福感（psychological well-being）。具備高度幸福感的人，會經常有下列感覺：

- 心情愉悅（快樂）
- 正向期待（樂觀）
- 正面的生理狀態（精力十足）
- 對於自己與生命有著積極評價（成就感）

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

‧與他人保持良好關係（心中有愛）

我們當然不會永遠保持所有這些正面的感受；此五者會隨著人生所面對的狀況而起伏。可是，心理研究資料顯示，某些人感受的幸福感，程度顯著超過另一些人。這方面的差異，一方面取決於天生個性，而影響我們對於外在刺激反應的情緒性質；另一方面則取決於環境，尤其要看需求的滿足或挫折程度，以及價值觀受到肯定或否定的程度。

很大成分內，心理幸福感將取決於我們與社會／工作環境之間的互動關係。

如果長期不能感受正向情緒，可能就有情緒失調的問題，譬如慢性中度憂鬱症（dysthymia）。其他情緒問題（包括焦慮失調）可能會產生普遍性影響，使得人們無法感受快樂或人生趣味。這種情況下最好請求專業協助。對於這類慢性問題，實際的心理治療——或配合冥想——往往可以產生顯著效果。請注意，只要發現自己長期不能感受正向情緒，就應該求診，千萬不要等到呈現哭泣、臥床不起、想要自殺…等迫切性症狀。

第1章的參考資料曾經提到「貝克認知診療與研究機構」（Beck Institute for Cognitive Therapy and Research）的短期治療。

可是，對於多數人來說，通常都會隨著生活狀況變化，而有時感受到正向情趣，有時感受到負向情緒。自身的價值觀或需要如果獲得肯定或正面回應，我們就會感受到前述的正向情緒。反之，如果需求得不到適當的滿足，就會產生不快樂、挫折、疲乏的感覺。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

由這個角度來看，正向情緒可以視爲生命溫度計，讓我們知道自己的狀況。

所以，各位應該不難瞭解正向情緒對於交易活動的重要性。如果你交易得很順利，學習很多東西，在這個領域內持續成長，所做的努力獲得充分的回報，那麼正向情緒經驗應該會顯著超越負向情緒。你在工作上感受到的主要情緒，應該是驕傲、滿足，成就感能夠讓你覺得精力充沛、前途一片光明。

反之，如果交易很不順利，發現自己始終沒有進步，所做的努力似乎都是白費工夫，那麼你所感受的情緒經驗，應該是相當負面的：挫折、疲憊、徒勞無功…。

經由個人成就感和快樂所產生的活力幹勁兒與樂觀看法，能夠驅使交易者繼續學習，能夠讓交易者保持專注，促使他們更努力地養成各種成功習慣。經常感受到幸福感的交易者，通常都更有信心去追求好機會，勇於割捨失敗的交易。經常感受正向情緒，交易者比較不會因爲挫折而衝動行事，而且也比較能力挺過虧損期間。總之，感覺良好絕對有助於提升交易績效，因爲我們的認知能力在正向情緒狀況下最容易發揮。

情緒幸福感可以提升認知效率。自我感覺良好的時候，我們的思緒最清晰。

擔任自己的交易教練，應該持續追蹤自身的情緒感受。每天交易結束之後，可以透過簡單的核對清單，審視自己的情緒狀況，請參考圖3.1：

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

3.1 情緒核對清單

在下列形容詞之中，挑選最能夠描述你當天感受者：

- 快樂，不快樂，沒有特別感覺
- 滿意，不滿意，沒有特別感覺
- 幹勁十足，疲憊不堪，沒有特別感覺
- 樂觀，悲觀，沒有特別感覺
- 專注，不專心，沒有特別感覺
- 平靜，煩躁，沒有特別感覺
- 勝任，不勝任，沒有特別感覺
- 進步，停滯，沒有特別感覺

分數：每項的第一個選擇，分數為＋1，第二個選擇，分數為－1，第三個選擇為0分。總積分如果為＋4或以上，需要分析自己的哪些行為帶來相關正面感受，然後設法持續下去。反之，如果總機分為－4或更低，需要分析自己為何會產生負面感受。如果總積分界於＋3與－3之間，則需要同時做前述兩方面的分析。經常做這方面的練習與評估，可以有效改善正向、負向情緒感受。

對於每天的交易狀況，你當然沒必要始終維持最棒的感覺，因爲這畢竟是不切實際的要求。重點是平衡：正向與負向情緒應該保持某種程度的平衡。每天交易結束之後，如果負面感受的發生頻率顯著超過正向感受，這可能意味著你的交易不順利（市況發生變化而你沒有做適當的調整），或沒有做充分的準備。

每天交易結束做情緒診斷時，你自然會特別留意那些干擾情緒的交易行爲。當我發現虧損過大不只會影響交易績效，也會破壞我的交易熱忱，這種體認讓我更願意訓練自己去侷限虧損。我也發

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

現，專重於本身的交易長處，可以讓自己有更強烈的成就感。交易想要完全不涉及情緒，那是痴人說夢話：只要我們關心自己的表現，一旦爲了追求目標而讓資本承擔風險，自然就會產生情緒。可是，如果我們能夠訓練自己，讓自己儘可能維持正向的情緒狀態，那麼情緒反而有助於交易。

訓練提示

人生重要轉折期間——生產、買新房子、搬家、大病、親朋好友的生離死別…等——尤其要留意自己的幸福感。處在這些轉折期間，情緒壓力往往會很大，幸福感會明顯減弱。即使是一些值得高興的事件（譬如：生產），也可能會造成壓力，甚至產生失眠的情況。財務狀況發生不好的衝擊，情緒方面的挑戰尤其嚴峻。在相關情況獲得改善或舒緩之前，交易承擔的風險應該降低。

第22課 營造自己的快樂

歡樂（joy）與滿足（contentment）是心理幸福感的兩個重要成分。自己所從事的活動，應該要帶來歡樂，而且要讓自己覺得滿意。想要營造快樂的感覺，此兩者是不可或缺的。

如同亞里斯多德在本章開端所說的，快樂是生命的核心。希臘哲學家所謂的「快樂」，並不單純是心情愉快而已。快樂與自我實

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

現——充分發揮自己的潛能——之間存在密切的關係。由這種角度來看，快樂的人可能會經歷一系列的悲傷與痛苦、焦慮與挫折。事實上，對於設定明確人生目標的人，我們很難想像他會不歷經這些困難。快樂有很大成分是來自於我們深切相信自己走在正確的人生道路上：我們做著自認爲有意義的事情。

在這個架構上，亞里斯多德所謂的快樂，其相反詞並不是悲傷，而是一種情緒不安，一種普遍存在的罪惡感：讓人生機會溜逝，讓自己妥協於較低層次。我們經常聽到人們談到憤怒、焦慮、沮喪等負面情緒經驗，但很少聽人討論這種罪惡感的折磨。相較於恐慌反應或憤怒爆發，激烈程度雖然不如，但慢慢啃蝕仍然會造成嚴重傷害。日復一日、年復一年，就像在背叛自己的事業、婚姻、個人成長，乃至於整個人生：我們很難想像如何在這種基礎上，營造眞正的信心與自我價值。

相反地，當我們浸淫於某種眞正值得圓滿去達成的活動，就會產生非常特殊的滿足感。身爲心理醫生，當我讓病患的人生呈現某種關鍵轉折，這種肯定就足以支持我熬過許多緩慢、艱困的努力。同樣地，針對深具挑戰性的交易概念，安排周詳的計畫，然後看著收穫慢慢累積，這種快樂絕對不是純運氣的意外財富所能比擬。亞里斯多德所謂的快樂，驕傲——但不是傲慢，而是那種相信自己做對選擇的驕傲感受——是其重要特質。

不幸地，很多人沒有辦法透過市場交易獲得這種滿足感。沒錯，賺錢讓他們高興，虧損讓他們痛苦。可是，他們感受不到那種唯有因應至高召喚才能體會的最深沈滿足與內在愉悅。爲什麼？因爲他們期待獲利能夠帶來快樂，但獲利與快樂之間的因果關係實際上剛

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

好相反。當我們畢生的努力帶來獲利時，這種實現的滿足感才能孕育眞正的快樂。男女之間的肉體征服，不能提供情緒關係滿足的快樂；贏得樂透彩券，不能帶來苦心經營企業的成就感；交易獲利不能視爲交易生涯的情緒動力。這些都是快樂的結果，不是創造快樂的原因。

許多人的交易方式，根本不能帶來成就感或滿足感。他們追求獲利，就像嫖客逛窯子尋歡作樂一樣。他們有時候能成功，有時不能。這種行爲不能孕育人生值得創造的成就。多數情況下，這些交易者也確實能體會這種存在的空虛感：他們瞭解自己每天長時間坐在報價螢幕前面，並沒有創造眞正的價値，也不能滿足人生眞正値得追求的成就。這未必會讓他們覺得焦慮、沮喪或挫折。問題是空虛感。

眞正感覺快樂的交易者，他們是浸淫於交易程序，在程序內獲得成就感，即使市場沒有開盤也是如此。我曾經追蹤TraderFeed部落格每天的點閱流量，發現市場在禮拜五收盤後，一直到整個週末假日，點閱數量明顯減少。市場如果沒有開盤、沒有交易，多數人就興趣缺缺了。這就是交易嫖客的心態。眞正快樂的交易者，其樂趣在於研究與瞭解市場、準備交易工作、評估交易績效、構思新的交易點子與方法。眞正致力於工作的人，不論是藝術家、科學家或交易者，工作日或假日之間沒有太大區別。事實上，晚間與假日反而是交易者更專心研究、蒐集資料的時候：他們的興趣在於交易程序，而不是賺錢本身。

當你發現自己完全專注於交易程序，對於交易的投入不限於正常營業日，這意味著你在追求眞正的交易樂趣。當你深愛某人時，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

那種愛的感覺會滲透到整個生活，而不侷限於夜總會或臥房。當你眞正融入交易程序，市場將永遠存在，而不侷限在能夠賺錢的時候。接下來的這個星期，不妨做一項有用的自我評估練習，記錄自己在市場開盤時段之外，究竟花多少時間於交易工作，這段時間的感覺又如何？當你發現新的價格型態或構想，是否會覺得非常興奮？當你察覺自己的技巧更進步時，是否會覺得很驕傲？你是否始終想要琢磨行情的發展，想要提昇自己的績效？這些活動是否讓你很有成就感？

如果你每個禮拜花30～40小時在市場上進行交易，但正常營業時間之外的交易相關工作時數卻遠少於此，那麼交易顯然不適合你。如果神父或牧師每天從事宗教服務的時間，也侷限於早9晚5之間，你會不會覺得很難想像？畫家如果只有在開畫展之前才願意拿起畫筆，你覺得怎樣？如果交易已經成為你的一部份，那麼你的喜悅將取決於此，不論技術的培養或型態的辨識，都應該讓你全心投入其中。交易成功的關鍵之一，就是尋找某種讓自己全心投入的交易領域（定位）。交易可以是一樁偉大的事業，有潛力創造燦爛的人生，但前提是它必須是個值得追求的理想。

訓練提示

很多交易者把滿意（contentment）與自我實現（fulfillment）誤以爲是自滿（smug self-satisfaction）。由於害怕出現自滿（complacent）的情況，因此而抗拒滿意（contentment）。所以，交易者經常不能

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

滿意自己的進度，並因此產生挫折感。你可以對於自己目前的進度感到滿意，但仍然得以保持繼續進步的動力。關鍵是同時設定短期與長期目標；你可以對於自己達成短期目標而感到滿意，不過仍有長期目標有待實現。

第23課 進入渾然狀況

很多交易者都有進入渾然狀況（in the zone）的經驗：行情發展一目了然，很清楚知道自己應該怎麼做。心理學家亞伯拉罕·馬斯洛（Abraham Maslow）認爲這是一種顚峰狀態；米哈賴·契克森米哈賴（Mihalyi Csikszenmihalyi）則認爲這是渾然融入的期間（periods of flow）。這種狀態的典型特徵是：人們幾乎是自然而然、毫不費力的就有最傑出的表現。

這並不是一種情緒狀態，雖然情緒上會有幸福感，狀態也可能被負面情緒干擾。進入這種狀態，需要融入（immersion）：全神貫注於當時的行爲。由某種角度來說，這是一種高度專注的狀態：精神集中而全神投入於某種活動。

請注意，即使沒有全神融入、也沒有進入狀態，但我們有時候也會有自然而然的行爲，這些行爲甚至還需要具備相當高的技巧。重複或例行性的工作，譬如在空曠處開車，或在街上行走，都不需要特別專心，也未必會有任何幸福感。可是，如果想要進入渾然狀態，則需要全神貫注。處在這種狀態下，行爲看起來雖是自然而毫不費力，但絕對不屬於機械性行爲。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

稍早（以及在《提升交易績效》一書中），我曾經強調定位（niche）——非常適合發揮才華、技巧與興趣的領域——的重要性。處在這種特殊領域內，我們會有相當長的時間進入渾然狀態。對於我來說，寫作的時候，經常會出現這種渾然融入的狀態。這種時候，我幾乎已經不受文章內容大綱的拘束；輕鬆、流暢地敲打鍵盤，就能毫不費力地表達自己的思緒。同樣地，當我在做心理諮詢服務時，我會全神留意對方說話的內容，仔細琢磨對方想要傳達的意思，審愼思考如何運用相關的資訊。所以，處在這種狀況下，時間經常會不知不覺地溜過；一旦全神融入，往往就遺忘了時間。

交易過程中，當我全神琢磨行情的發展，然後嘗試把相關發現引用到短線交易上，這種時候最容易進入狀態。事實上，眞正吸引我的，是破解謎題的層面，不是下單交易本身。如果我只是透過機械方式進行交易，沒想解決特定問題，我發現這類交易在心理上往往是有害的。這就如同在社交場合與人寒暄，沒有明確的認知意義，注意力沒辦法集中，所以也不能進入狀態。

我發現有些交易者，會嘗試藉由過高風險而建立一種經過僞裝的渾然狀態，這是相當具有殺傷力的心理模式。換言之，交易者對於市場和交易程序本身並沒有眞正的興趣，所以藉由較高的賭注（部位承擔風險）來吸引自己的興趣與專注。這顯然會產生問題：暴露在禁不起的風險之中，甚至可能因而破產。另外，在心理層面上也深具殺傷力：交易者一旦習慣某種程度的風險，就需要藉由更高的風險來繼續吸引興趣和注意力，這種情況就如吸食毒品一樣，劑量愈來愈重。爲了繼續吸引自己的注意力，交易承擔的風險最終會變得全然不堪負荷。結果變成一種癮頭，不能稱爲交易熱忱。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

有關交易癮頭的進一步資料請參考《提升交易績效》一書，以及：http://traderfeed.blogspot.com/2006/11/dr-bretts-heartfelt-plea-when-trading.html

想要脫離或當初想避免進入狀態，最好的辦法就是把專注力擺在自己身上，而不是擺在自己的作爲上。不論做什麼事，如果非常在意自己的表現，就不可能渾然融入。運動選手如果很想創紀錄，就很難充分發揮。我們如果很在意某筆交易的盈虧，在某種程度上，就不能把注意力完全擺在市場上。如果你想進入狀態，那麼績效憂慮——太過在意自己的表現——可能是最大的障礙。

寫第一本交易書籍的時候，我決定在跟出版商簽訂合約之前，就先完成整個書稿。我當然希望自己的書能夠出版，但我寫書並不是爲了賺取版稅，或獲得認可。我是爲了自己寫這本書，想要釐清自己的思緒，想對這個領域的知識有所貢獻。在這種情況下寫書，我不需要擔心讀者的反應，也不用在意編輯是否會喜歡我的著作…等。我可以完全專注於寫書。我覺得，一旦在意自己的表現，相信自己需要表現得很好，就很難專注於自己的表現。構思某概念時，如果還要同時分心去猜測別人對於相關概念的反應，那幾乎是不可能的任務。

交易的情況也是如此。交易者如果覺得自己需要賺錢，就很難融入市場起伏的脈動，也沒有辦法繼續專注於概念與計畫的執行。如果明天的生計完全仰賴今天的交易結果，交易就很然進入狀況：一旦獲利受到威脅，難免就會開始焦慮。同理，一旦掛念交易是否能獲利，試圖藉由交易結果來評估自我價值，就再也不能控制交易

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

行爲：反之，行情走勢將控制我的感受。想要渾然融入我們的作爲，就需要對於作爲取得某種程度的控制。

藉由另一個比喻來說明，或許更能釐清此處的論點。最近，我跟我太太投資不少免稅債券，主要是因爲其殖利率飆漲而顯著超過對應的公債殖利率或定期存款利率。我們的目標是鎖定偏高的殖利率，而不是短線投資。我們相信，隨著時間經過，免稅債券殖利率應該會往下調整（換言之，價格上漲），恢復它們與課稅債券殖利率之間應有的關係；若是如此，這部分投資能夠取得資本利得。我們做這項投資，心理上不覺得有什麼特殊壓力，因爲其金額只佔整體儲蓄的10%。我們的投資相當分散，即使這筆免稅債券投資短期內不能看到具體成效，也不至於有什麼問題。總之，由於投資分散，每個部位都沒有必要展現很好的績效，所以整體投資計畫不會失焦。

不論日常生活或金融交易，分散風險可以降低績效壓力，讓我們更專注於活動本身。

同理，交易者的每個部位，如果只投入整體資本的一小部分，則該部位就沒有必須成功的迫切性，失敗也不至於構成迫切威脅。

分散進行多種活動，往往有助於任何單一活動能夠保持最高專注——這看起來似乎有些矛盾，不過卻是事實。舉例來說，如果我做爲父親、丈夫與心理醫師都能夠勝任的話，那麼我的書是否暢銷、或交易是否賺錢，就不會顯得特別重要。就是因爲這種情緒上的分散，使我能夠專注於寫作與交易，也讓我能夠在這兩種活動中獲得理想的績效。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

擔任自己的交易教練，你沒有必要花費愈來愈多的時間、精力於市場，或投入過多的情緒。事實上，如果你把心理上的雞蛋完全擺在交易上，反而容易患得患失，沒有辦法眞正進入狀況。做爲教練，務必要讓交易成爲生活諸多有意義活動之一。雞蛋應該擺在很多不同的籃子裡：藝術、體育、社交、知識、家庭、以及嗜好等。生活存在許多不同的重心，就禁得起交易績效的起伏波動。在任何特定時候，交易都沒有成功的絕對必要；如此一來，精神就能專心於交易程序，確保交易步驟合理，績效也自然會跟著提升。

家庭作業：關於生活各種領域內的活動，針對興趣與滿足程度做分數評估。快樂來源的分散程度如何？挑選某個領域做進一步的耕耘，拓展情緒分散。如此不僅可以找到成就與快樂的新天地，也能建構更穩固的心理基礎——內在安全感與滿足感——藉此提升交易績效。

訓練提示

關掉報價螢幕，稍微休息一下。短暫的休息，甚至可以讓你由種種交易困境中抽離，使得精神與情緒得以煥然一新。某些休息活動可以讓你完全投入，讓精神轉移到一些與金融交易完全無關的領域，譬如：運動或與好友聊天。我發現，當我在自家泳池內游泳、或與我家的貓吉納玩耍時，情緒上會變得很專心。這兩種活動能夠讓我暫時忘掉交易，使得我稍後可以由嶄新的立場重新回到市場。完全投入市場一段時間之後，應該要換檔——在生理上或情緒上轉移注意力。這類暫時停頓對於交易非常有幫助。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第 24 課 交易活力

活力是影響心理快樂的重要因素之一。當我們在心理上或生理上覺得疲乏時，很難持續保持快樂、熱忱、衝勁或一般滿足感。疲倦會直接影響專心程度；身體充滿活力，會讓我們感受到幹勁兒。

我們就像是採用電池的筆記型電腦：經過一段時間的操作，就會有後繼乏力的感覺。這個時候我們必須特別留意，才能繼續保持專注；可是，最終還是會放盡力氣，再也不能專心。一旦到了這種地步，交易會發生錯誤：錯失機會，遺漏重要資料，忽略交易計畫的重要層面。隨著狀況走下坡，一些原本被我們克制的舊習慣——通常也是壞習慣——將重新抬頭。我們會經常覺得無聊，脾氣也會變得暴躁、容易生氣，傾向於負面思考。

不妨這麼想：想要追求特定目標的話，我們需要保持專注。爲了有效引導自己朝正確方向前進，我們的心智需要維持敏銳狀態。一旦覺得疲乏，各種感覺都會鈍化，態度變得被動，沒有辦法積極追求目標。

對於交易來說，態度主動或被動，會產生截然不同的影響。保持主動的態度，交易者會去研究行情，辨識各種機會，精準地執行與管理交易部位。所以，運氣變得不重要：

什麼情況下應該掌握機會、什麼時候應該退縮、什麼時候應該獲利了結、什麼時候應該認賠出場——所有重要關鍵都早有安排。這些行動需要時間、精力，需要保持專注。由這種角度來看，交易表現取決於意志力的發揮。

隨著體能狀態下滑，我們就不能繼續保持專注，意志力也不再

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

堅韌。我們會懶得花腦筋做研究，不能客觀評估報酬-風險關係。交易會變得過份仰賴直覺，往往只能憑藉單純因素（譬如：價格型態）進行交易，思考不周到，也不能掌握風險-報酬關係上的眞正優勢。更糟者，這種情況下，交易會出現情緒性反應，不能客觀評估行情發展而追高殺低。

想要有效管理交易過程的體能狀態，需要特別注意幾點：

- **睡眠時間充分，睡眠品質要好**。睡眠如果斷斷續續、品質不好，時間再久也未必有用。
- **飲食正常**。血糖過高或過低，都會妨礙專注；吸收過量的咖啡因或糖，雖然會有短暫的興奮效果，但隨後都會產生負面效應。
- **心智狀態**。長期酗酒或吸食其他麻醉毒品，勢必會對交易產生致命影響。請注意，生活規律通常會延伸到交易領域。
- **適當運動**。絕對不可忽略適當運動的重要性。金融交易往往要長時間坐在電腦前面；如果沒有適當運動，體能狀態絕對會下滑，就如同沒有充電的電池一樣。
- **經常休息**。很少人能夠整天盯著報價螢幕、全神留意市場的每個發展。長時間處於緊繃狀態，難免彈性疲乏。行情交易較緩和的期間，應該要趁機做短暫的休息。

交易屬於馬拉松比賽，不是短距離衝刺；贏家必須懂得如何調節體能。

前述考量基本上都是普通常識，但這並不代表它們會受到交易者應有的重視。對於交易計畫的安排，我們通常很謹慎，但往往會

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

忽略了自己的狀態。我們的日常生活如果缺乏規律，又如何期待交易能夠嚴格遵循規範呢？

金融交易是一種長期競賽，擔任自己的教練，絕對不該讓自己突然放盡力氣。務必要注意自己的體能狀態，絕對不允許自己在關鍵時刻沒有辦法保持專注。關於這部分的練習，各位應該追蹤每天交易盈虧與兩個因素之間的關係：體能狀態與交易狀態（積極／按計畫行事vs.消極／不按計畫行事）。交易日誌內，增添一個簡單的核對清單，協助你瞭解體能狀況、專注程度、意圖與交易績效之間的相關性。

> 體能不足，勢必影響精神專注程度；不能專注，就難有明確的意圖；沒有明確意圖，自然不能遵照計畫行事。

除非瞭解這些關連，否則就很難持續留意前述五個領域。反之，一旦察覺體能狀態與交易績效之間存在的顯著關係，你自然每天都會很留意自己的睡眠、飲食、運動、以及生活習慣，並且也不會由於偶爾離開報價螢幕而產生罪惡感，因為你知道：緊盯著報價螢幕未必就代表能掌握行情發展，因此也不代表你能夠掌握交易機會。

訓練提示

很多交易者把全副精神都擺在工作上，因而忽略了家庭生活（妻子、兒女）。這方面的罪惡感通常會干擾交易表現。休假（甚至

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

是一般週休假日）除了補充體力、撫平情緒壓力之外，也有助於維繫家庭關係。一般生活如果搞得太緊張，交易績效難免受到影響。你不必維持全然的平衡（很少人辦得到這點），但至少不應該覺得不平衡，因爲這會妨礙體能、專注、樂觀程度…等。

第25課 明確意圖與偉大：透過戲耍練習大腦

明確意圖（intentionality）是《從躺椅上操作——交易心理學》談論的最重要概念之一。所謂明確意圖，就是指長期堅持某種意圖明確之活動的能力。長期維持專注，運用彼此協調的一系列方法與活動，藉以達成某明確目的：展現不成功絕不罷休的明確意圖。

我們稍早曾經提到，明確意圖與心理幸福感之間，存在著微妙的關連。米哈賴・契克森米哈賴發現，完全投入自己的作爲中，會產生渾然融入的喜悅感。當我們完全專注於自己的作爲，往往會有自然而然、毫不費力的傑出表現。這種狀態所提供的喜悅感，其本身就是一種心理報酬。那些具有創造力的人，他們對於工作的熱情，經常是來自於這種渾然融入狀態的喜悅感。因此，人類的偉大之處，往往建立在這種心理回饋系統上。

這有助於解釋迪恩・凱斯・西蒙頓（Dean Keith Simonton）的發現：各個領域內的最傑出者，他們往往很多產。他們完全投入自己領域的工作，這種投入狀態本身就是生產的動力。生產力只是工作熱情的副產品：追求極致表現，其本身就是目的。

艾爾康能・高德伯（Elkhonon Goldberg）在《大腦總指揮》

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

（The Executive Brain）一書內提到，明確意圖的各種層面（包括：注意、計畫、推理等）都是大腦前葉的功能。高德伯的研究發現，大腦有很高的可塑性：針對腦部的各個不同區域做練習，可以強化其功能，情況就如同體操可以鍛鍊肌肉與耐力一樣。短時間之內，我們保持明確意圖的能力相當固定：到了某特定程度之後，我們會覺得疲倦而需要休息。可是，長期而言，則可以透過練習而強化大腦前葉的功能，提升我們維持明確意圖的能力。就如同舉重是練肌肉的好辦法一樣，我們也可以透過練習來強化明確意圖的維持能力。

強化精神韌力，可以提升明確意圖的維持能力，以及意志強度。

有些人或許認爲，金融交易是做這方面訓練的最好工具之一。事實上，情況未必如此。當我們點滑鼠進行交易時，未必會全心投入或做明確思考。前一章曾經談到心態消極的交易。如果沒有明確的意圖，交易並不會使用心理「肌肉」。由更廣泛的角度來看，如果按照自動駕駛模式過日子，這些心理肌肉會逐漸萎縮。我們都知道，有些人會由某個行爲飄移到另一個行爲，沒有明確目的，也不清楚這些行爲會產生什麼長期後果。他們漫無節制地花錢，莫名其妙欠了一堆債務；關係混雜，時常落入過去的衝突中。葛吉夫（Gurdjieff）將此形容爲「生活機械化的傾向」，像是只對外在刺激產生反應的機器一樣。我們看到，退休老人經常有這種現象：經過長期的被動反應之後，如果碰到一些即使只需要稍微花腦筋的行爲，也會造成莫大困擾。生活一旦變成機械化程序，明確意圖功能將逐漸萎縮。

訓練某組肌肉，未必有助於另一組肌肉（體能與肌肉強度是兩

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

回事）；同樣地，訓練某方面的意志，往往與另一方面的明確意圖無關。舉例來說，進出頻繁的短線交易者，他們能夠整天坐在電腦螢幕前面，緊盯著買賣報價跳動。可是，這些交易者未必具備長期專注能力，甚至不能有系統地研究行情發展、分析長期趨勢。對於有興趣或擅長的活動，我們特別容易保持長期的專注力。具備非凡創造力的人，他們之所以能夠長期投入，一方面是因爲他們是停留在特定領域內發展。一旦脫離自己擅長或有興趣的領域，通常需要忍受更多的挫折、無趣與各種干擾。

這就是《提升交易績效》描述的動態程序：才華能夠孕育興趣，興趣能夠讓我們浸淫於技巧磨練，技巧讓我們得以勝任，勝任會讓我們進一步投入，最終能夠創造優異的表現。融入狀態與明確意圖之間的互動關係，創造了加速的學習曲線：如果不能融入（投入），才華將無用武之地；如此一來，才華就不能演化爲卓越技巧。

很多交易者之所以不能成功，原因是他們沒有踏進自己才華、興趣與技巧所界定的領域內。由於他們所做的，並不是他們眞正感到興趣的東西，也不是他們擅長的，所以很少產生「融入」的狀態：交易沒有帶來幸福感。不能融入自己的作爲，交易者缺乏持續投入的動力，因此沒有辦法耕耘意圖能力。結果，他們經常不能嚴格遵循交易計畫，往往基於衝動進行交易。

擁有卓越表現的人，其學習曲線在技巧累積過程內，會持續耕耘意圖；換言之，相較於一般人，卓越表現者更能夠培養技巧。

想要提升表現，第一步驟是什麼呢？最常聽到的回答是：練習！練習當然很重要，但在練習之前，應該先戲耍（play）。戲耍讓

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

我們知道哪些活動是有趣的、哪些不是。戲耍過程中，我們會發現樂趣與挫折：一些眞正吸引我們的東西。交易者不能找到自己的定位，多數是因爲沒有在市場上戲耍。他們沒有嘗試不同的交易風格、交易工具、時間架構。他們不知道持有部位長達幾個月、或短短幾分鐘的感覺區別。他們不能體會迅速辨識價格型態vs.進行周詳嚴格分析之間的差異。他們只是模仿別人，或隨性而爲。這種學習態度絕對不能營造卓越技巧，因爲缺乏明確意圖。

卓越表現者不會停止戲耍行爲。藝術家會塗鴉，籃球選手會鬥牛，演員會即興表演。戲耍是自我發掘的程序，有時候甚至會發現自己原本不知道的才華或興趣。這個單元的練習，是挑選一個你平常不涉及的市場、交易風格與時間架構，然後做紙上交易。紙上模擬操作務必要逼眞，包括交易點子的紀錄與盈虧追蹤，要設定獲利目標、停損，以及加碼或減碼的決策準則。

舉例來說，我另外設立一個小帳戶，專門操作較長期的交易點子。我想利用有限資金承擔的些許風險，測試相關的研究分析，探索我可能擁有的某種優勢。這個帳戶採用的交易概念，絕大多數都沒有獲得具體成果，但我畢竟可能因此而掌握新的機會。這讓我的思緒與交易能夠保持彈性；另外，在我從事討生活的短線交易之際，也同時能夠接觸或掌握較長期的市場觀點。

這個小帳戶的交易，讓我能夠瞭解哪些交易策略會吸引我、什麼交易點子讓我覺得有趣：這些可能讓我開拓新的專精領域。戲耍可以避免停滯，也可能藉此找到維繫意圖與表現的專精領域。這也是營造交易事業的方式，讓你得以訓練心理肌肉、把績效提升到更高水準。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

訓練提示

如果按照鍛鍊身體的方式來做交易準備，那麼每天都可以累積一些新能量，用以維繫明確意圖。最近，我看到某位交易者，他根據某種強烈觀點建立部位。該部位不久就遭到停損出場，但很快又根據新的訊號重新建立相同的部位。這個部位又遭到停損。不久，他第三度建立相同部位，這個部位最終讓他獲得重大勝利。他的韌性來自於堅持：長時間堅持某種信念，即使遭到打擊與挫折也不氣餒。他每天都很認真做交易準備，讓自己進入狀態，這部分準備讓他在多數人都會放棄的情況下，得以堅持下去。做了充分的準備，不只能武裝心智狀態，也能磨練意志。

第 26 課 耕耘平靜心靈

談到心理幸福感，很自然會想到快樂、愉悅、精力充沛等。可是，這種幸福感還有另一個層面：平靜（serenity）——心靈不受雜念干擾的狀態。由很多方面來看，「平靜」是達到卓越績效的重要因素：寧靜的心理狀態，能夠專注於某種活動。

我們經常會受到外來刺激的干擾而沒有辦法保持高度心靈平靜。社交活動、電視、收音機、音響、手機、廣告、電腦…等，我們每天都花很多時間應付這些聲光干擾。每項刺激都需要回應，使我們幾乎沒有多餘的心力探索內在的刺激。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

自己不能由內在產生刺激，很多人把缺乏刺激視同爲無聊。無聊是一種空洞狀態，什麼都不感興趣的挫折狀態。可是，稍微省思就不難發現，無聊透露了內在空洞的現象，我們找不到能夠讓自己感到興趣的東西。

很多交易方面的問題，起因都來自於無聊。爲了避免無聊，因此而強行交易，導致過份交易。爲了刺激或讓自己感到興趣，交易者往往會承擔過高的風險、建立過大的部位。諷刺的，很多人認爲，「情緒」是交易的天敵；事實上，他們最怕的是沒有行情造成的無聊感。

可是，無聊感還會透過微妙方式破壞交易。如同我在《提升交易績效》一書內強調的，眞正的交易好手，需要在看似充滿雜訊的資料中，尋找可供運用的型態。隱性學習方面的實驗顯示，我們可以察覺到一些難以精確描述的複雜型態。這種情況經常發生，譬如說，我們可能察覺市場行爲異常，但又不能清楚指出哪裡異常；另外，某些談話內容可能讓我們覺得不舒服，但很難清楚說明爲什麼。小孩子學習語言，雖然不知道文法規則，但還是能夠說出合乎文法的句子：因爲他們已經有很多經驗，直覺地知道哪些說法是正確的。就如同小孩子學習語言一樣，交易者也可以培養類似的感覺，藉以推演價格型態。

直覺跟第六感沒有太大的關連。直覺仰賴的，往往是從很多重複發生之複雜事件歸納出來的法則。剛開始學開車的時候，我甚至很難讓車子保持在固定車道上。可是，慢慢累積一些經驗之後，我甚至可以察覺好幾輛車之前的異常狀況。所以，我經常可以在意外事故發生之前，就能夠即時踩煞車、提高警覺。有關生活上的一些

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

行爲舉止，如果都要講究明確的理由，恐怕根本來不及因應危險事故。由生物演化的角度來看，不難瞭解我們可以培養直覺。

平靜的心靈，比較容易產生可靠的直覺；直覺敏銳的人，不會因為平靜而覺得無聊。

當我們受到雜念干擾、注意力分散的時候，感覺也會變得遲鈍，這是因爲我們要仰賴直覺來辨識隱性型態。如果沒有留意這些微妙的線索，就會完全錯失訊號。這種情況下，我們就沒有辦法察覺談話的言外之意，或車輛流動型態的突然變化。如果不能察覺這些珍貴的資訊，就沒有辦法根據經驗型態做及時反應。

更糟者，如果注意力長期處於散漫狀態，我們最初就不能把複雜的市場現象，歸納爲內部的型態。

這也是爲什麼心靈保持平靜之所以很重要的理由。心靈處於平靜狀態，我們才能察覺型態辨識所需要的微妙徵兆。在不受干擾的情況下，我們的天線才能收到直覺賴以判斷的訊號。對於有經驗的交易者來說，由於持續觀察市場變數之間的關係，他們經由直覺而歸納出某些型態。這沒有什麼神奇或不合理之處。有經驗的交易者可以聽到市場的耳語。

可是，我們的心靈如果太過吵雜，自然聽不到市場耳語。

那些害怕無聊的人，心靈永遠不得寧靜。

追求心靈平靜的兩個關鍵步驟是：身體平和與思想專注。關於這點，生理回饋（biofeedback，把生理活動變化轉換爲可見、可聞的訊號）扮演重要角色：提供明確的方法，用以學習如何讓心靈保

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

持平靜。我個人使用的生理回饋工具，是Heart Math（www.heartmath.com）生產的emWave。這項工具可以衡量心律與心律變動（heart rate variability，簡稱HRV）。把emWave銜接到電腦的生理回饋軟體，使用者只需要把手指伸到小小的感應器，電腦螢幕就會呈現HRV讀數的圖形；隨著讀數上升，圖形將呈現正弦波浪狀（sine waves）。當讀數偏低時，圖形會顯得曲折斷續、沒有韻律。我們希望HRV讀數圖形儘可能呈現平滑的正弦波浪狀。另外，這套設備還會顯示整段期間內，高、低或中等HRV讀數所佔的比例，而且還有音效警告嗶聲。所以，即使閉著眼睛（譬如說，冥想某種景象時），仍然得以掌握HRV的變動。小孩子也可以運用這套設備提供的遊戲，而讓HRV讀數保持高檔。

生理回饋設備使用一段時間之後，你就會發現如何讓HRV保持偏高讀數：精神專注、心靈平靜、呼吸有韻律。（使用者可以在軟體內設定各種不同的困難程度，藉以磨練技巧。）所以，emWave是一種訓練工具，幫助使用者控制心靈與身體狀態，並追蹤整段期間的精神專注狀況。市面上還有其他類似的產品，譬如：「極致旅程」（Journey to the Wild Divine）；交易者挑選自己喜歡的產品時，多數偏重使用方便程度，以及設備軟體的圖形介面。如果我只能投資一種有關如何提升交易績效的心理工具，那就是這種生理回饋系統了。這套設備攜帶方便，甚至可以配合實際交易運用，你可以把軟體視窗縮到最小，但啓動聲音效果。

生理回饋系統可以協助訓練我們心靈與身體狀態的控制程度。

做爲自己的交易教練，你必須像運動選手一樣，讓身心保持適

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

當狀態。我發現，每天早晨市場開盤之前，利用5～10分鐘的時間讓自己的身心保持平靜，這對於交易很有幫助。這段時間內，可以藉由輕鬆的姿勢坐著，做緩慢而有韻律的深呼吸，眼睛微閉，全神集中在自己的呼吸上。

另外，也可以戴耳機聽些有助於保持心靈平靜的音樂。關鍵是如同我在《提升交易績效》一書內談到的尤達（Yoda，星際大戰內的角色）狀態：全身放輕鬆，但精神保持敏銳而專注。每天做這種練習，能夠有效提升這方面的控制技巧；最終，在必要情況下，你隨時可以藉由幾次的深呼吸而讓心靈恢復平靜。這種技巧很有幫助，尤其是在行情波動劇烈的時候，可以讓自己避免因爲衝動而進行交易。

每天早晨，除了評估最近的行情發展、分析走勢圖、研究交易機會之外，也應該做必要的心理準備，培養交易所需要的心理狀態。所以，本課的作業是：每天早晨做心理體操，讓心靈保持平靜。如果你發現自己很難進入尤達狀態，不妨考慮藉助於生理回饋工具，就如同很多運動員會採用跑步機或舉重設備一樣。有效控制自己的心理狀態，這是提升交易績效的重要步驟：在沈悶的行情中，你如果能夠保持心靈平靜，就能夠在行情啓動過程掌握交易機會。

訓練提示

如果你覺得下單交易很刺激的話，很可能就會過份交易。假定你能夠培養與交易同儕們之間的關係，研究交易點子，即使碰到沈

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

悶的行情，也不至於覺得無聊。對於眞正投入的交易者，總有某些市場、某些時間架構是値得研究的。

第 27 課 培養情緒韌性

有三位交易者進行完全相同的交易；這三筆交易都賠錢做收。第一位交易者覺得很沮喪，詛咒市場，整天不再交易。第二位交易者對於部位發生虧損覺得很憤怒，決心要討回公道，於是更莽撞地進行交易，結果賠了更多錢。第三位交易者針對策略失敗重新做檢討，決定等待更好的機會才再度進場，最終扳回先前的損失。

這三位交易者之間，究竟有什麼差別呢？心理學研究資料將此稱爲「韌性」（resilience）：處在強大壓力之下，仍然可以持續運作的能力。舉例來說，某個人剛丟掉工作，他可以心平氣和地待在家裡，運用有效策略尋找新工作。對於缺乏韌性的人來說，可能因爲丟掉工作而怨天尤人，甚至會有自暴自棄的傾向，讓失業干擾生活的其他層面，因此也很難找到新工作。

人們缺乏韌性的主要原因之一，是他們把所有負面事件視爲是針對其個人而來的。某些個人價値依附在他們生活上的遭遇。情況順利的時候，他們覺得很好；一旦遭遇困難，則會覺得氣餒、沮喪、懷疑，不能正面有效解決困難，只會做情緒性反應。關於這點，讓我們看個例子：維多·法蘭克（Viktor Frankl）在第二次大戰的納粹集中營裡，他決定寫本書（最初寫在紙片上，後來寫在腦海裡），這讓生活有了目的：做爲活下去的理由。生活一旦喪失目

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

的，處在集中營的惡劣環境下，很快就會死亡。堅持往往需要有堅持的理由，生活需要設定某種目標或目的。

有著顯著超越其自身的宗旨或目標，這類人最有能力存活。

我最近研究一種新的價格型態，某天早上準備根據這個型態進行交易。可是，對於部位規模究竟應該要多大，我頗爲猶豫。我想，這個型態完全沒有經過測試，我可不想因爲某種不成熟的構想而發生嚴重損失。如果建立小部位的話，這筆交易的盈虧，不至於顯著影響整體組合的績效。部位規模如果很大，則可能影響整個禮拜的操作績效。於是，我決定建立小部位，實際觀察這種價格型態操作上的演變。結果，這個部位小賺一筆，我也決定把此種價格型態整合進入正常交易架構內。

關於部位規模的問題，我讓心理韌性程度決定自己要承擔多少風險。交易只要落在心理韌性範圍內，我就不會因爲盈虧結果而改變交易方式。換言之，「萬一遭到停損，我將有何反應？」我根據這個問題的答案，決定交易部位規模。當然，有些人極端嫌惡風險，甚至已經到達非理性的程度。重點是每個人都應該瞭解自己的韌性程度。有時候，我也會幻想自己建立超大部位而一朝致富。可是，我清楚這類部位將超越我的韌性範圍。只要部位出現不利發展——即使還在正常行情波動範圍內——我恐怕也不能承擔虧損壓力，這無疑會干擾我的操作效率。

成功交易者會隨著時間經過而強化心理韌性，慢慢適應，愈來愈能夠承擔更大的壓力。就情緒韌性程度來說，我現在所謂的小部位，可能是1970年代剛開始交易期間的大部位。隨著經驗累積，當

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

我們愈來愈熟悉、適應交易環境，就能承擔較大的壓力。

克服某一程度的挑戰之後，我們就踏上另一層級的韌性水準。

培養情緒韌性的最有效辦法，是重複經歷正常水準的虧損，看看自己是否禁得起。這種程度的虧損，讓我們相信自己禁得起失敗的考驗，而且終究得以成功。人生難免遭遇挫折；愈是重大的挫折，如果得以克服困難，則愈能累積信心，甚至相信自己禁得起任何逆境。交易帳戶淨值雖然曾經大幅滑落，但隨後仍能再創新高；這類的經驗讓交易者不再恐懼正常程度的績效波動。

擔任自己的交易教練，不只要維持高水準的情緒韌性，而且韌性要持續提升。對於目前進行的交易，可以假想部位遭遇到最惡劣的市況，在腦海裡演練自己將如何反應。換言之，交易設定停損之後，假想市況非常差而引發停損，思考自己如何因應，尤其是停損之後的動作。總之，在腦海裡經常演練你想要強化韌性的行為。經常演練自己想要扮演的角色，就能累積該角色具備的性質。套用尼采說的話：透過角色扮演尋找自己的偉大。

交易者經由交易而成長。每筆成功交易，都讓我們有機會克服貪婪與過份自信。每筆失敗交易，都是培養韌性的機會。

請注意，韌性不代表我們遭遇虧損後，應該無畏——莽撞——地進行另一筆交易。所謂韌性，是指交易者遭遇正常虧損而情緒不受干擾。如果缺乏韌性，我們會讓先前的交易結果干擾後續的交易操作。具備韌性的交易者，即使面對損失，仍然不改積極的態度。發生虧損之後，韌性交易者可能停止交易，也可能繼續交易；真正

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

的韌性，是指我們遭遇逆境時，始終能夠按照既定的計畫與策略繼續操作——不會因爲挫折而變得恐懼或莽撞。

訓練提示

當我問交易者的操作績效如何時，如果他用金額來回答，我就知道他有問題了。有經驗的交易者，是透過百分率思考，不是絕對金額。舉例來說，整年交易一旦累積5%的虧損，我們可能會調降風險，每筆交易承擔的風險不超過整體組合的0.25%。如果根據金額基準思考，交易承擔風險很難隨著帳户規模擴大而做合理調整。由百分率角度思考，有助於強化韌性：對於$2,000,000的帳户來說，$20,000的虧損相當於是$50,000帳户的$500虧損。當我們調降承擔風險時，應該按照百分率基準管理風險，千萬不要因爲虧損的絕對金額較小而聽任其擴大。

第28課 正確行事的正直

本書課程安排，通常都是先討論某種交易問題，然後針對該問題建議應有的解決辦法。可是，目前這課的處理順序剛好相反，我們先提出建議，然後做討論。本課作業是閱讀艾恩・蘭德（Ayn Rand）的小說《泉源》（Fountainhead）。如果你過去已經看過這本小說，那就再讀一次。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

對於那些沒看過這本小說的人，讓我稍微解釋其中的概略內容。《泉源》主角是一位不受傳統觀念拘束的天才建築師，名叫霍華·羅亞克（Howard Roark）。他的觀念與想法不容於世俗，包括他所愛的女人也顯得態度矛盾。總之，對於自己的想法，他必須決定是堅持或妥協，尤其是他看到很多不怎麼樣的建築師，因爲迎合大眾口味而獲得成功。由很多角度來看，《泉源》探討的是「正直」：做自己認爲正確的事所涉及的困難，以及其重要性。

沒有自我（self），就沒有自尊（self esteem）：清楚知道自己是誰，自己究竟代表什麼的明確概念。自尊有很多虛假的替代品，包括別人的讚賞與認同，交易帳戶內的龐大金額。可是，歸根究底，自尊將取決於自我認知，以及誠實面對自己的價值觀：擁有某種理想憧憬，永遠堅持該理想。

很多交易者除了想賺錢之外，對於交易沒有抱著什麼特殊的理想。賺錢當然沒有什麼錯，只要是透過自己的努力賺到這些錢，那就值得驕傲。可是，有些交易者並不想自己研究、學習，不想自行面對市場的挑戰，只想透過某種聖杯或神燈來輕鬆賺錢。有些情侶歷經愛情長跑而在一起，有些男女則是萍水相逢的一夜風流，他們所做的事表面上看起來雖然一樣，意義則全然不同：一是價值表現，一是背離自我。

在很多領域裡，我們很難看到自己努力所換得的成果，因為我們往往只是整個程序或團隊的一小部分。金融交易的情況很特別，我們的行為將直接產生結果，每天都可以看到自己作為的盈虧成果。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

閱讀《泉源》的時候，不妨想想：霍華・羅亞克如果是專業交易者，他會怎麼做？他是否會加入某專業報價商，針對某些股票賺取買進-賣出報價之間的價差？這種想法似乎有點荒謬。他是否會參加講習會或讀幾本書，就運用一些未經測試的價格型態進行交易？不可想像！

不，身爲交易者，霍華・羅亞克會深入研究市場，就如同身爲建築師，他會深入研究建材與建築方法一樣。他不會把單一方法運用於每個市場，就如同他不會把單一設計，運用於所有的建築場合一樣。他會很仔細評估每種狀況的特質，然後根據個別性質尋找最適當的交易策略。羅亞克會很謹慎的做交易計畫，就如同他會嚴謹繪製建築藍圖一樣。總之，他處理金融交易的態度，就如同他處理建築一樣：用以表達其創意——這些嶄新的創意本身就能帶來絕對的愉悅。

身爲交易者的羅亞克，就如同身爲建築師的羅亞克，他代表某種價值。他對於市場行情如何與爲何會發生，持有特定看法，就如同他對於建築與設計持有特定看法一樣。這是他的看法，不是盲目相信傳統或流行。這種看法很可能不符合傳統，不能被那些自以爲是的市場大師們接受。可是，這並不重要。身爲交易者的羅亞克，他會堅持自己的信念與觀點。究竟要跟著群眾走，或是走自己的路？關於這個問題，他會毫不猶豫地選擇做正確的事。

我所認識的每個偉大交易者，他們都有自己的觀點架構，以及一整套方法。

因此，交易者羅亞克所獲得的經濟成就，是驗證其努力與行事

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

正當的指標。他之所以從事交易，不只是爲了賺錢，就如同他從事建築設計，不只是爲了銷售房屋一樣。建築師羅亞克之所以從事建築工作，是因爲他覺得這是他想做的事。即使找不到客戶，他也會在腦海裡設計、構思。同理，對於交易者羅亞克，即使沒有下單，他也會研究、分析行情演變。他的工作是其本身的延伸；其獲利是其長期努力、堅持追求自身價値的結果。

一個人所從事的工作，不論是扶養小孩、開拓事業、設計高聳的建築、發展獨特的分析架構從事金融交易。對於前述每種工作，如果想要做得好，必須持續投入，必須有理想，必須願意爲了追求理想做各種犧牲。這才是情緒韌性的眞正動力泉源：非常深沈的驕傲與自尊，即使面對各種挫折與困難，也毫無妥協的餘地。

你的交易有何獨特之處？身爲交易者，你發展了什麼獨特的系統或方法？你的交易存在什麼理想？這是你身爲交易者的核心與根本。交易情況順利的時候，你可以秉持前述根本，在交易困難的時候，相關信念可以協助你。關於這些問題，如果不能詳細回答，難道你眞願意讓自己的資本冒險嗎？如果只仰賴著到處拼湊的方法與觀念，你眞的有信心應付交易勢必會遭遇的各種困境嗎？請仔細閱讀本書第9章；你將看到那些有經驗的交易者，如何自行琢磨行情演變，始終堅持信念與理想而開拓交易事業。

訓練提示

本課說明了按照交易計畫行事的重要性。計畫雖然不可能完

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

美，也未必永遠有效。可是，如果你想培養自信心，想要追求某種理想，那麼勢必要遵循你自認爲正確的方案。一旦放棄自己的觀點，違背自己的想法，就不可能培養自信心。你對於行情看法愈明確，針對各種可能的情節發展而預先設定策略，釐清建立部位的根本理由，那麼你就愈容易按照自己的判斷行事，而且能夠親身體驗進步與成長。

第 29 課 強化信心而繼續持有部位

對於風險管理與停損的重要性，相關討論已經很多。理想的情況下，停損被引發的時候，應該代表我們的交易判斷被證明爲錯誤。停損的設定位置，通常相對接近進場點，遠離目標價位，如此可以確保較合理的風險-報酬關係。一般來說，我們只要觀察交易者認賠出場的方式，就能判斷其專業程度。交易部位的結束，應該採用機械化程序，不該是倉皇失措的結果。虧損應該被視爲交易的一部份。優秀的交易者會從這類虧損汲取資訊，藉以修改行情判斷。因此，一筆虧損的交易，可能是獲取下一筆成功交易的契機。

對於很多交易者來說，所謂的停利（stop profits）經常是更困難的考量，這方面的討論也比較少。嚴格執行停損策略的交易者，往往發現自己很難讓獲利部位持續發展。過早結束獲利部位，會嚴重影響風險-報酬關係上的報酬部分。長期而言，如果經常不能讓獲利部位充分發展，將顯著降低交易的勝算。

促使交易者過早獲利了結的原因有幾點。獲利目標究竟應該設

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

定在哪裡，這方面的概念往往不若停損點明確。關於獲利目標的設定，可能根據幾個因素判斷，譬如：整體市場的價格波動程度、支撐／壓力水準、所針對之價格型態的時間架構…等。我建議交易者研究歷史資料，分析特定價位——前一天高／低價；根據前一天高-低-收盤價計算的樞紐點——遭到觸及的機率，將此做為交易架構的目標價位。就如同其他目標一樣，腦海裡如果有明確的價格目標，就比較容易按照計畫行事。反之，如果沒有明確目標，價格每一跳動都會造成新的想法；在恐懼／貪婪情緒影響下，很容易就忘了當初建立部位的本意。

過早獲利了結的另一個重要原因，是交易者對於相關構想缺乏信心。這也是爲什麼交易架構需要先做測試的理由；交易者需要瞭解其運用架構得以成功的歷史機率。這方面資訊可以協助交易者鞏固信心；碰到正常行情波動時，能夠繼續堅持相關程序，最終達到目標。反之，如果採用別人的構想，而且事先沒有經過適當的測試（不論是紙上模擬或歷史資料分析），對於相關構想就不能有充分信心，即使碰到行情正常折返，往往也會意志動搖、三心兩意。行情稍朝反向發展，就認定帳面獲利遭到威脅，而不是加碼的好機會。

另外，一般人普遍嫌惡風險，這種偏好也會造成交易部位過早獲利了結。舉例來說，假定你有兩種選擇：第一，確定賺取$1,000，第二，有75％機賺取$1,500，但有25％機會賺$500。長期而言，第二種選擇顯然比較有利，但很多人覺得「一鳥在手，勝過三鳥在林」；換言之，不該放棄穩當的$1,000。所以，交易者的決策傾向於求得心安，而不是追求最大獲利。提早結束部位，雖然可以讓獲利落袋爲安，但不能讓報酬最大化。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

看著交易部位慢慢朝目標價位發展，需要有高度的安全感，對於不確定性也要有不凡的容忍能力。隨著交易愈來愈接近目標，部位的帳面獲利也愈來愈多，煮熟鴨子飛走的風險也愈來愈高，即使風險-報酬關係仍然處於有利狀況。隨著帳面獲利的累積，看著部位在不確定狀況下繼續發展，交易者對於當初建立部位的構想顯然必須抱著高度信心。說來似乎蠻奇怪的，相較於部位處於小賺或小賠的僵持狀態，交易發展得愈順利，情況反而愈難熬、愈需有信心。

看著帳面獲利持續累積而不結束部位，所需要的信心程度更超過當初建立部位。

那麼，對於發展相當順利的部位，如何能有充分的信心呢？事實上，交易者眞正在意的，並不是帳面獲利得而復失本身。部位既然朝有利方向發展，交易者畢竟可以調整停止點，藉以保護帳面獲利；所以即使行情突然發生變化，通常也不至於構成嚴重威脅。

眞正威脅發生在交易者如何處理這類的反向走勢。很多情況下，交易者對於帳面獲利得而復失所抱持的心態相當負面。交易者責怪自己喪失機會，甚至產生嚴重的挫折感。得而復失，實際上並沒有損失，頂多只是從頭來過而已，但一般交易者認爲這是要有人（自己）負責的錯誤。交易者眞正想避免的，是這種自責狀態，以及患得患失的壓迫感，而不是（帳面）損失本身。「獲利了結絕不會錯」：所反映的就是就是這種心理。

部位提早獲利了結，交易者認為自己所處理的是交易，實際上所處理的是自己的思緒與感覺。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

信心有一大部分是建立在信賴感之上。你對於婚姻有信心，那是因爲你信賴自己的配偶。你對於駕駛有信心，那是因爲你相信自己有能力應付各種路況。你如果不能按照計畫進行交易，等於是讓自己沒有機會信賴部位建立當初秉持的構想，因此也沒有機會培養信心。婚姻如果不是建立在彼此互相信賴的基礎上，就不能產生安全感；同理，如果不能信賴歷經考驗的交易構想，就不能很有信心地進行交易。除非實際經驗顯示交易不確定感是可以忍受的，否則你就不能忍受這種感覺。堅持既定的交易計畫，所得絕對超過所失。

擔任自己的交易教練，務必要培養對於交易的信賴感與信心，這可以透過兩方面進行：

- **灌輸正確的心態**。著手進行交易之前，應該預作心理演練，讓自己相信帳面獲利即使得而復失，也是可以接受的。更明確來說，你要透過演練而讓自己相信「沒有冒險，就沒有收穫」：如果讓些許帳面獲利冒險而能有助於賺取更可觀的報酬，那絕對是值得的。所以，即使煮熟的鴨子又飛了，完全沒有必要因此而自責或沮喪，因爲這是賺取重大獲利偶爾必須付出的代價。總之，讓自己相信帳面獲利可以得而復失，預先排除可能產生的威脅。
- **由小開始**。建議一種有用的簡易療法：大變動要建立在小變動的基礎上。剛開始，只要著重於做對一些事情，藉此產生正面的回饋，鼓勵我們進一步延伸；由小開始，慢慢累積。就目前討論的議題來說，部位即使大多過早獲利了結，也可以留下一小部分完全按照預定計畫行事；關於這部分，看是

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

要在目標價位了結，或是白忙一場。如此可以保障一些獲利，讓嫌惡風險的偏好獲得某種程度的滿足，不過仍然可以親身體驗交易按照計畫行事的過程。慢慢地，保留部位可以慢慢往上調整。

信心並不完全取決於你的想法，也取決於你的行動。行動方式如果顯示出你信賴自己的判斷，就有機會看到自己判斷的最後結果，因此而可以培養信心。過早獲利了結——不幸地——也會扼殺信心。如果你的行爲反映自信心（即使程度相當有限），則可以培養你對於自己的信賴感，慢慢累積自信心。

訓練提示

衝動型交易者的反面，則是完美主義者。我曾經見過很多交易者，他們雖然有很棒的點子，但從來沒有眞正付諸執行，因爲市場從來沒有呈現他們想要的所有進場條件。有著很棒的交易點子，而且看著行情確實依據你的設想發展，不過你卻沒有參與，這是非常令人沮喪的。千萬不要讓「完美」阻礙你掌握好機會。如果你有很棒的構想——譬如說，根據行情突破而建立順勢部位——最起碼也要少量參與。如果相關趨勢確實很棒，稍後或等待回檔而仍然可以加碼；反之，如果趨勢不理想，損失也很有限。總之，一旦有明確構想，而且對於該構想深具信心，就應該實際建立部位。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第 30 課 因應之道：壓力轉化爲效益

我們知道，如果配合一些因素，壓力未必會演變爲焦慮。如果覺得工作本身有價値或很有趣，我們通常可以接受嚴苛的挑戰、承擔重大壓力與不確定性。

關於壓力，我們可以設計一套因應策略，避免壓力演變爲焦慮。想要有效處理市場不確定性與風險，克服學習上的諸多障礙，交易者需要維繫情緒平衡。

心理學研究資料顯示，沒有哪種因應策略是普遍適用於每個人、每種狀況的。換言之，不同個性的人，需要採用不同的因應策略。擔任自己的交易教練，你必須知道自己最適合採用哪種策略處理交易壓力，如此才能在必要時刻，採用適當的因應方法。

這方面的知識特別重要，因爲當我們面臨重大壓力時，最容易重新引用過去曾經有用而未必適合當前狀況的老套策略。這類無效策略過去或許適合用來處理人際關係之間的衝突，但如果引用到金融市場連續虧損的場合，很可能會造成天大的災難。最容易想到的辦法，未必就是處理壓力的最好策略。如同本書第5章談到的，過去處理問題的模式，往往會讓我們陷入惡性循環。

舉例來說，我經常看到交易者會採用「對抗」策略來處理壓力問題。許多交易者的個性積極，這讓他們在過去能夠成功克服很多挑戰。這類策略或許適合運用於商業談判，或處理某些壞消息。可是，對於金融交易而言，積極策略未必永遠恰當。碰到連續虧損狀況時——偶爾勢必會遭遇的——交易者往往會變得更冒進、大膽，部位規模變得更大，進出更頻繁。運用這種方式處理挫折狀況，等

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

於是在最惡劣的時候，承擔最大的風險，結果經常演變爲災難。

回顧過去採取的行動，我們經常能察覺自己運用不當的策略，甚至懷疑自己當時為何如此反應。

如何知道哪種狀況最適合採用哪類型的因應策略呢？下列核對清單或許可以協助各位稍做整理，尋找交易問題處理上的各種不同方法。關於本課的練習，我希望各位回想過去處理交易的一些狀況，包括能夠有效處理與不能有效處理的。然後，對於每種因應策略，請根據下列清單的每一項做評估，凡是能夠有效處理者，則打勾，不能有效處理者，則打叉。核對清單內容爲：

1. 我採用別人的交易點子或分析結論 ________
2. 我藉由一些步驟防範自己過份反應 ________
3. 我會退一步觀察，看看究竟是怎麼回事 ________
4. 儘可能不要渲染問題的嚴重性 ________
5. 儘可能由各種狀況中，汲取有助於未來解決問題的教訓 ________
6. 當時即會透過各種協調方法解決問題 ________
7. 承認錯誤而採取行動 ________
8. 暫時停止交易而讓自己能夠由客觀立場判斷狀況 ________

請注意，重點不是判斷因應策略爲正確或錯誤，而是找到自己交易狀況所產生之問題的最佳處理辦法。

行爲／思考是因應策略的重要層面。對於面臨的挑戰，有些人適合立即處理，直接採取行動；另一些人則適合退一步，設法讓自

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

己重新取得控制，能夠客觀做評估，然後思考因應計畫，甚至徵詢他人的意見。另一個重要層面，是著重於問題本身，或是優先處理個人情緒。有些人適合先處理胸中鬱悶，尋求他人的意見或協助，積極抒解負面情緒。另一些人則適合把個人感覺擺在一邊，分析當時的狀況，針對問題思考解決辦法。

如果不能引用最佳因應策略，交易者往往會遭遇麻煩。擅長分析的交易者，顯然不該發洩情緒，在沒有詳細考慮、擬訂計畫之前就試圖解決問題。交易者如果仰賴與外界溝通、聽取別人的意見，就不適合單獨解決問題。

對照自己所採用之最好與最差的問題因應策略——在自己最能夠有效或無效處理交易問題的時候——將發現自己應該如何才能維繫快樂與壓力之間的最佳平衡。

瞭解自己交易狀況最好時所採取的問題因應策略，就能針對交易挑戰最佳處理辦法整理一套心理模型。將來遭遇困境時，這套模型將成爲你如何挑選因應策略的根據。把前述核對清單納入交易日誌之內，如此能夠讓你歸納一套有效的行爲模式，用以處理未來的市場挑戰。

訓練提示

關於處理問題的最佳與最差模式，應該被看成是一系列行爲，而不只是單獨策略。就我個人的有效因應策略來說，我會先設法讓

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

自己平靜下來，專注面對問題，然後採取明確行動。關於虧損，我會非常深入做分析，看看究竟出了什麼差錯，從中汲取有用的教訓。反之，當我不能有效處理問題時，通常也就是不能讓自己平靜下來的時候，責怪自己，爲了彌補前一筆交易的虧損，結果又造成另一筆失敗交易。處在這種不當的因應模式之下，我不能分析自己的虧損，反而把注意力轉移到尋找更有利的市況、交易工具或架構。這種狀況下，我不能由錯誤之中汲取教訓，將來仍然會犯相同的錯誤。務必要把因應之道視爲一系列行爲，如此才能在最具挑戰性的市況下，發展出一套行爲的心理藍圖。這才能確保交易壓力不至於演變爲影響績效的焦慮。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

參考資料

部落格「成爲你自己的交易教練」(Become Your Own Trading Coach)是本書的主要參考資料。有關變動議題的相關連結與參考文章，請查閱部落格首頁的第3章：http://becomeyourowntradingcoach.blogspot.com/2008/08/daily-trading-coach-chapter-three-links.html.

積極心理學的早期研究資料，請參考丹尼爾・卡尼曼（Daniel Kahneman）、艾德・迪諾（Ed Diener）與納伯特・史瓦茲（Norbert Schwarz）等人編輯的《幸福：快樂心理的基礎》(Well-Bing: The Foundations of Hedonic Psychology)，由羅素賽吉基金會（Russell Sage Foundation）在 1999年出版。其他值得參考的文獻還包括辛德（C.R. Snyder）與翔恩・羅培茲（Shane J. Lopez）編輯的兩本著作《積極心理學手冊》(Handbook of Positive Psychology，Oxford University Press, 2003年出版)，以及《積極心理學：人類探索：科學與實務》(Positive Psychology: The Scientific and Practical Explorations of Human，Sage Publications, 2006)。

關於情緒如何影響健康、幸福的討論，請參考詹姆士・潘納貝克(James W. Pennebaker）主編的《情緒、揭示與健康》(Emotions, Disclosure, and health)，美國心理協會（American Psychological Association）於1995年出版。

有關如何因應或處理交易心理、情緒問題的免費文章，請參考www.brettsteenbarger.com/articles.htm.的「交易心理相關文章」(Articles on Trading Psychology)。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第 4 章 自我提升步驟

訓練程序

成功並非絕不犯錯，

而是絕不犯相同的錯。

——蕭伯納

擔任自己交易教練的最核心程序是什麼呢？我們可以透過哪些明確步驟，藉以改進交易績效呢？這是本章準備處理的主題。

本章內容取材自近幾十年來的研究資料，包括心理諮詢與治療領域內的有效部分。很有趣地，相關研究資料顯示，心理諮詢主要方法的效果相當普遍，至少優於全然不採用心理諮詢，但沒有任何一種方法運用於所有人與所有問題上，效果能夠普遍優於其他方法。主要方法不只有類似的效用，而且這些方法之所以有效，理由也頗爲一致。這些理由突顯出「變動」之所以發生的根本，後者也強化了我們擔任自己交易教練的根據。

第 31 課 透過交易日誌自我觀察

所謂自我觀察，是指我們透過一些方法來追蹤自己在思想、感

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

覺、行爲上所呈現的模式。本章談論的自我教練技巧，很多都是建立在自我觀察的基礎上，因爲這告訴我們需要做哪些變動。我們如果不知道相關型態存在，自然就不能改變該型態。有關簡易心理治療，第一部份工作往往都是自我觀察。就如同金融市場的交易一樣，想要做交易，首先要觀察價格型態；想要改變行爲或思想，也同樣要先觀察其型態。

對於交易者來說，自我觀察的最好辦法之一，是記錄交易日誌。積極從事短線交易的玩家，可以利用中午休息時段或交易結束時做這方面的紀錄。一般交易者應該在每天交易結束之後，立即做相關記錄。想要精確紀錄相關事件，時間不該間隔太久，不要過於仰賴不可靠的記憶。

請注意，自我觀察本身並不是一種改變方法，不過會造成改變。我們如果能夠清楚觀察自己的行爲、思考模式（包括所造成的嚴重後果），自然比較容易做干預，阻止它們將來重複發生。自我觀察有時候也可以讓我們察覺原本不知道的型態。自我觀察非常重要，因爲這是自我提升的基礎所在。

有系統地評估自己的表現（包括成功與不成功的相關因素在內），這就是一種自我觀察程序。舉例來說，我最近評估逐筆交易的績效，結果發現：較小規模部位的停損點數，明顯超過較大型部位。這意味著，部位規模較小，往往會讓我忽略停損的重要性，或是設定得太寬鬆，或執行不夠嚴謹。對於每筆交易來說，小部位的停損金額雖然很小，但經過累積之後，金額將超過對應的大部位。這項分析促使我建立一項新的例行程序：每筆交易進行之前，必須先有書面的風險-報酬分析。自我觀察讓我知道自己究竟做了什

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

麼，然後才知道自己需要做什麼改變。

自我提升是建立在自我觀察的基礎上。

根據我個人的經驗，如果有某種特質可以用來預測金融交易缺乏績效的話，那將是缺少自我觀察的能力。缺乏這方面的能力，交易者不知道自己究竟哪裡發生問題，不能做反省，自然也就不能進步。缺乏自我觀察，目標設定只不過徒然彰顯了立意善良，卻不能將意圖轉化爲有效行動，不能促使自我提升。

交易者顯然想要成功，卻不能持續有效地觀察自己的思緒、情緒或交易表現。爲什麼？我相信，這是因爲交易者雖然想要透過金融交易賺錢，但並不想眞正瞭解自己或市場。兩者之間存在顯著的差別。讓我們引用著名教練巴布・奈特（Bob Knight）的評論：他們想要贏，卻不想做那些成爲贏家所需要做的工作。想成爲頂尖交易者，自我控制（self-mastery）是主要關鍵。這也是爲什麼他們即使已屆退休之齡，仍然想繼續從事交易的理由。

想要自我觀察，最常見的辦法之一，就是記錄交易日誌。以下探討交易日誌的一些基本內容：

把交易日誌的每一頁劃分爲三欄。第一欄記錄交易本身的相關細節，包括：部位大小、建立日期與時間。如果是分批建立部位，則統合爲單一紀錄。同理，如果幾個不同部位都是根據某特定構想而建立，也統合爲單一紀錄。舉例來說，假定你想做多貴金屬而分別買進三支股票，這三個部位應該納入單一紀錄。總之，交易日誌的第一欄摘要記錄每種構想的相關部位，包括：該種構想準備承擔多少風險，如何建立部位，進場價格爲多少，如何下單（分批進場

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

或一次下單，採用限價單或市價單）…等。進出如果很頻繁，可以考慮採用自動化管理系統工具，例如：StockTickr（www.stock-tickr.com）或 Trader DNA（www.traderdna.com）。

交易日誌第二欄記錄交易結果，包括：出場價格與時間、盈虧、出場方法（分批了結或一次出場，市價單或限價單）…等。

第三欄則記錄每筆交易或交易構想的觀察：對於交易的準備或結果，有什麼想法或感受，交易進行過程的信心如何…等。換言之，第三欄記錄你的心態、思考模式，甚至身體狀態，還有你對於進、出場與部位管理的評估。不論有什麼感想，都可以記錄在第三欄。

> 交易日誌的紀錄不能持之以恆，問題往往發生在相關紀錄太繁瑣，目標設定太高。所以，交易日誌應該要簡易、可行。

對於像我這樣每天只做幾筆交易的人，交易日誌紀錄相當簡單。可是，對於那些每天進行好幾十筆交易的玩家，記錄交易日誌將變成一種負擔。這份工作一旦變成負擔，恐怕就很難持之以恆。如果你的交易相當頻繁，可以透過幾種方法來簡化交易日誌：

- 每天只做兩次記錄，一為早盤交易，一為午盤交易，摘要記錄整體部位的盈虧結果與相關觀察。
- 只記錄那些具有特別意義的交易，但這類紀錄務必要平衡，同時涵蓋特別成功與特別不成功的交易，如此才能兼顧正面與負面型態。總之，記錄那些有重大啓示的交易。
- 如果交易很複雜，涉及很多性質不同的部位（譬如：專業造市者或投資組合經理人），可以透過單一紀錄總結整天的交

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

易。第一欄敘述當天交易的主要構想，第二欄記錄盈虧結果，第三欄記錄自我觀察的感想。

這類自我觀察的方法，沒有一體適用的絕對完美格式；每個人都要根據本身的條件（需求與交易風格）尋找最適當者。當交易日誌紀錄累積足夠資料而能夠顯示交易型態時，這方面自我觀察的價值才會眞正顯現：判別交易情況很好與很差之間的區別因子。至於如何分析這些自我觀察的資料，則是另一個課題。就目前來說，你的主要工作是觀察：如何積極觀察自己的交易程序。

擔任自己的交易教練，有一部份的你將跳脫而沒有參與交易決策或交易執行，這部分的你將觀察自己的交易行爲。交易日誌的眞正價值，是讓你透過一種例行、自動的架構來做自我觀察。當我們走在熟悉的街道上，通常會進入自動駕駛模式，不會留意自己應該如何行走。

反之，如果我們走在地雷區，就會很小心地踏出每一步，全神貫注在「走路」的行爲上。交易不像是在公園散步或在雷區行走，比較像是走在蠻荒原野，風景雖然漂亮，但也有些危險。我們希望在享受周遭美景的同時，也保持高度自我警覺。這就是交易日誌的功能所在：讓我們在專注於交易的同時，也謹愼觀察自己，

訓練提示

關於交易日誌的紀錄，查爾斯·柯克（Charles Kirk，www.t

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

hekirkreport.com）在第9章提供一些啓示，他將其觀察納入資料庫程式，讓使用者能夠方便地透過各種主題擷取資料。這是長期觀察特定交易挑戰的有效方法。

第32課 辨識自身的型態

短期治療的特色之一，是把重點明確地擺在改變上。過去的心理治療，往往需要花很多時間才能產生效果（包括長達數年的心理分析）。爲什麼？主要是因爲這類治療的目標，試圖改變整體個性。現在，我們更瞭解人類個性有很大成分是源自於生物遺傳，這讓心理治療的目標不得不調整得更謙虛一些。任何訓練或心理諮詢，都不可能改變人的個性；事實上，人的個性也不該被改變。訓練的目的，是克服弱點，強化長處，使得人們的基本個性與技巧，能夠更成功、更積極地表達出來。

你不能改變個性，但可以改變個性的表達方式。

許多自學的教練，他們沒有受過正式的心理學訓練，更沒有心理諮詢方面的實務經驗。他們只有一套相當死板的方法；碰到任何問題，都採用這套固定的罐裝方法解決。結果往往是一場災難。干擾交易績效的一些行爲、情緒或生理模式，經常不是這類罐裝方法能夠應付的。最近某次研討大會中，我曾經遇到一位相當成功的交易者，不過她最近一年的交易績效很差，甚至考慮要退休了。她抱怨自己喪失了交易熱忱，對自己產生很多負面的想法。她曾經找過

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

三位教練與治療師，但都沒有具體成果。我們經過短暫的交談之後，我建議她到醫院做血液檢測。結果發現她的甲狀腺荷爾蒙分泌過少。經過適當的荷爾蒙補充之後，她的情緒與體力又恢復正常，專注力也改善，再度成爲最頂尖的交易者。

有太多交易者之所以結束其事業生涯，是因爲不瞭解他們遭遇問題的性質。

各位可能會問，「你是一位交易者，沒有受過應用心理學方面的充分訓練，如何能夠察覺甲狀腺荷爾蒙分泌過少的不明顯症狀呢？如果有經驗的教練與心理諮詢師都不能察覺這類徵兆，你又如何能夠呢？」

說來有些奇怪，相較於那些正式的心理諮詢師，我認爲自己更有條件察覺這些干擾交易績效的不明顯徵兆。由於我不打算做這方面的生意，所以可以輕鬆提供一些客觀的建議。前述那位交易者沒有支付我任何諮詢費用，我也不會基於本身的利益考量而做——或不做——某些建議。（附註：我的教練服務只侷限於少數專業交易機構、避險基金與投資銀行；我不接受個人交易者做爲客戶。）反之，多數教練的服務對象是個別交易者，他們需要持續開拓這方面的生意。基於其本身事業利益的考量，某些不會產生後續服務或生意的建議（譬如驗血或荷爾蒙測試），他們通常是不會考慮的。所以，他們只會在其生意領域內提供建議。如同馬斯洛（Maslow）所說的，如果手上拿著把槌子，任何東西看起來都像是釘子。

做爲自己的交易教練，你不會碰到前一段談的利益衝突。關於模式判斷或診斷，你只需要考慮本身。深入研究交易日誌之後，如果仍然不能掌握問題所在，你可以發份電子郵件給我（coaching-

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

self@aol.com，細節請參考本書最後的總結），我會盡量協助你找到處理問題的正確方向。不過，只要學習一些基本的技巧，你就可以輕鬆處理自身面臨的大部分挑戰。

學習做為自己的教練，你所擁有的技巧，就能夠指引你一輩子的發展。

現在，讓我們看看，你如何根據前一章談論的交易日誌紀錄，成爲辨識自身型態的專家。仔細研讀交易日誌，試著把這些紀錄劃分爲兩大類，分別代表成功與不成功的交易。第一類涵蓋我們所謂的解答型態（solution patterns），第二類則是所謂的問題型態（problem patterns）。很多情況下，這兩類劃分本身，就能指引你應該採取哪些行動來提升交易績效。舉例來說，你可能察覺成功交易發生時，進場點拿捏通常比較有耐心，交易進出頻率較低，部位規模較小。反之，交易表現不彰時，交易規模通常較大。

對照最成功與最不成功的交易，也能讓你察覺自己因應市場挑戰在方法上的差異。舉例來說，交易績效很好時，你通常能夠專注於問題本身。反之，交易不順利的時候，你往往覺得迷惑、挫折，沒耐心等待明確的機會。

關鍵是要找到重複發生的型態，個別案例——不論好或壞——幫助都不大。交易順利的時候，你會寫下自己做對的事情，或交易過程產生的感覺。同樣地，交易不順利的時候，你會寫下問題所在。然後，你持續觀察這些紀錄，試著歸納其中存在的型態。

成功交易普遍呈現的型態，可以透露你在交易方面掌握的優勢。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

如果找不到明顯的型態，那就要多觀察一陣子，讓自己擁有更大的樣本。你要留意的是那些清楚可見的共通點；不要過份渲染隱約而微妙的型態。你要的是那些幾乎要跳脫紙面的東西，那些最明顯的型態。舉例來說，我發現自己最成功與最失敗的交易之間，存在一些很明顯的差別：部位規模（表現最佳的交易，起始部位規模不大、也不小）；進場時間（一大早或臨收盤前的交易，績效普遍較差）；部位持有時間（表現較好的部位，持有時間相對較短，而且目標價位與停損都很明確）。另外，我也發現，當短線交易有著更長期觀點來做根據時，表現特別理想。反之，當我對於行情發展有著明確看法，但該看法沒有隨著行情實際演變而做適當調整，這類逆著市場趨勢方向建立的交易，表現通常最差。

請注意，這些型態都是交易者可以專心改變的對象，這也是決定如何改變的第一步驟。很多情況下，交易者之所以不能改變，是他們搞不清楚究竟要改變什麼（對象）。他們往往只有模糊的概念，譬如說，我要加強紀律，但不確定知道所需要改變的行爲對象究竟是什麼。可是，如果可以仔細對照你表現最好與最差的交易，就可以找到著力點，把精力運用到最具建設性的方向。如果你知道自己之所以成功、或之所以失敗的型態，那就幾乎完成一大半工作了。以下是你評估交易日誌需要特別留意的型態：

- **情緒型態**：交易順利與不順利狀況下，所感受到的明顯差異，尤其是在交易進行之前與之中。
- **行爲型態**：對於最順利與最不順利之交易，準備與管理過程的明顯差異。
- **認知型態**：最順利與最不順利之交易，在其進行過程與結束

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

之後，思考程序與專注程度上呈現的顯著差異。

- **生理型態**：對於最順利與最不順利的交易，在精力狀態、身體緊張或放鬆程度、姿勢等方面呈現的差異。
- **交易型態**：最成功與最不成功之交易，其部位規模、進場時間、進／出場方法、交易工具等方面所呈現的顯著差異。

訓練提示

很多情況下，你會發現不只一種型態，而是數個彼此關連的型態。舉例來說，某種認知型態可能引發另一些情緒型態，後者又引發特定一些交易型態。把型態看成是一系列東西，像是後浪推前浪的波濤，而不是「這種」或「那種」的現象。勝任的教練不會只看到型態，也會看到型態的型態。以下列舉一些最值得交易者留意的常見型態：

- 發生幾筆虧損交易後，受到挫折感影響而開始做衝動性交易。
- 歷經一段虧損期間後，變得更嫌惡風險，不能掌握好機會。
- 交易如果進行得很順利，將導致過份自信，開始進行一些不恰當或沒有充分規劃的交易。
- 擔心績效而過早獲利了結。
- 先前發生一些虧損，為了趕進度而擴大部位規模。
- 不想認賠而故意忽略停損。
- 虧損的時候會針對交易進行評估、分析，但賺錢的時候則否。
- 沈迷於行情的每檔跳動，不能有效管理、準備交易。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

・因爲虧損而自責，結果喪失交易動機與熱忱。

・爲了享受刺激而做交易，不是爲了賺錢。

・沒有考慮風險-報酬關係，只因爲害怕錯失機會而進行交易。

第 33 課 建立型態的成本-效益關連

想要成爲自己的交易教練，一旦瞭解各種行爲、思緒、情緒型態和成功／失敗交易之間的關連，等於是向前邁進一大步。可是，這方面的知識，畢竟只是必要條件，並不能確保型態能夠永遠改變。爲什麼？因爲知道某種型態存在是一回事，是否有充分動機而永遠改變該型態，又是另一回事。不論是個人或專業方面想要做的改變，我們往往缺乏做改變的動機。這方面半途而廢的例子很多，譬如：減肥、健康飲食、運動…等；所以，知道是一回事，眞的去做又是另一回事。。

擔任自己的交易教練，你面臨的挑戰，是如何找到改變的動機，就如同運動教練必須設法讓選手們願意持續做練習。如果記錄交易日誌、追蹤順利與不順利交易的程序，變成一種不痛不癢的例行工作（另一種必須做的工作），顯然不足以鼓舞動機，你的努力也很難持續。強化自己做改變的慾望，顯然不容易，尤其是在交易進行很順利的時候。有人說：「沒壞就不要修。」這種心態最終會導致：「即使壞了也不修。」

持續協助自己提升交易績效，還有更重要的理由。交易順利的時候，正是你最需要掌握、發揮自己長處的時候，如此才能趁這段

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

期間儘量賺錢。不論是運動、戰爭或其他競賽，最成功的好手，是那些擁有致命本能的人：他們能夠察覺自己掌握的優勢，而且會儘可能發揮其優勢。交易最順利的時候，如果不能充分掌握機會，績效就很難提升。對於多數人來說，眞正讓他們賺錢的，往往是少數幾筆交易；所以，當自己處於最佳情況下，如果不能充分發揮，幾乎就可以確定績效不可能太好了。

擔任自己交易教練的工作究竟有多勝任，將取決於你在賺錢時候有多認眞工作。

相較於交易不順利的時候，交易順利時最起碼也要同樣認眞工作。這並不是因爲你想修補沒壞的東西，而是要在你能夠做對的時候，儘量去做那些對的事情。反之，當交易不順利的時候，你不該沈溺於沮喪與挫折情緒中。記錄交易日誌，辨識各種型態，這能夠讓你保持建設性心態，即使當時——負面型態浮現時——所能做的只是降低風險而已。這仍然是有所進展。

所以，頂尖交易者（或任何領域內的頂尖好手）如何保持追求卓越績效的動機呢？競爭取勝的強烈慾望，是這方面動機的重要驅動力量。根據我個人輔導交易者的經驗觀察，眞正成功者的交易態度，以及看待市場的方法，每個人都各自不同。某些交易者很外向，態度直接了當；另一些人則很含蓄。某些人具有不可思議的直覺；另一些人的分析能力很強。可是，所有這些成功者都具備一種共通特性：強烈的競爭慾望。他們與其他交易者競爭，與市場競爭，尤其是與自己競爭。他們從事交易不只是爲了賺錢，也不只是要變得更棒，而是要贏得自尊與自我價値，這也是他們即使已經可

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

以輕鬆退休，但仍然不願罷手的原因。

差勁的交易者又如何呢？他們抱著不想輸的心理從事交易；他們之所以進行交易，是爲了保住工作。他們缺乏不斷自我提升的強烈慾望；他們想做得好，但不想讓自己發揮到淋漓盡致的地步。

自我提升的慾望，不同於賺錢慾望，前者更罕見。

關心負面型態造成的成本，以及正面型態提供的效益，成功交易者能夠藉此保持進步的動力。成功交易者如果想要避開某筆交易或某種市況，通常是因爲相關交易勾起過去的不愉快經驗。如果能夠與過去最失敗的交易之間保持情緒關連，交易者就有避免犯錯的充分動機。同樣地，對於成功交易者來說，他們的長處絕不只是抽象觀念，而是會與過去的重大成就之間產生情緒關連。

擔任自己的教練，有項重要作法——也是本課的作業——不要只是整理最順利與最不順利交易的型態，而且要把相關內容寫下來，實際體會最負面型態造成的成本，以及最正面型態提供的效益。換言之，你必須讓自己對於交易日誌的紀錄產生情緒性關連。如果你很痛恨負面型態，不願重複經歷這些型態造成的情緒後果，那就會有強烈動機想要改變負面型態。同理，如果你能夠體會正面型態提供的效益，自然會有強烈慾望想去累積這類型態。如果你想好好扮演教練的角色，就應該讓交易日誌具備情緒性意義，而不只是認知性工具。

抽象的正面思考，功能非常有限。不斷告訴自己：「我是成功的交易者」，這種催眠頂多只有空洞的效果，甚至是自欺行爲。這種正面思考不能產生效果，是因爲它與每天進行的交易之間沒有關

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

連。自我感覺良好，顯然是不夠的；事實上，如果某種錯誤造成惡劣感覺，讓你想要避免重踏覆轍，這反而是好事。眞正有用的，是把最順利交易產生的最佳情緒經驗——也是你覺得最高興、最有成就感的——關連到造成這些交易後果的特定程序上。同樣地，讓自己重新體會最差交易造成的慘痛感覺，也有助於避免重踏覆轍。

不妨想想足球、籃球與網球教練。每次練習都會傳授技巧，提供學習回饋，強化訓練動機。擔任自己的教練，也可以參考這種不錯的方式。當負面思考或行爲模式被關連到明確而慘痛的後果上，我們最有可能做改變；同樣地，正面行爲型態被關連到明確而特定的效益上，就有強烈動機去強化該行爲。

訓練提示

對於自我改變所做的努力，一旦有了例外，整個程序就瓦解了，一切又回到過去。想要接受例外，就必須接受過去的負面型態。唯有當過去的型態已經變得徹底不可接受，我們才有充分動機去做改變。記錄交易日誌時，各位需要培養這種心態，不是麻木地寫下自己的作爲。如果你在交易日誌內看不到很多情緒性字眼——透過具有建設性的方式表達出來——那麼你很可能不能有做改變的充分動機。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第 34 課 設定有效目標

成功的教練需要專注於變動。很多交易者所做的變動之所以不能持之以恆，往往是因爲不夠專注。交易日誌今天談到部位規模，明天強調情緒控制，後天的重點則是迅速認賠。由某個主題跳到另一個主題，全部都不能貫徹。

這種方法顯然有問題，因爲多數學習程序都不是一蹴即成的。研究資料顯示，學習需要不斷重複嘗試，不斷做練習。各位不妨想想過去所學習的各種重要技巧——由電腦操作，到駕駛汽車——不難察覺「嘗試-錯誤」才是正常的學習程序。我可能花很長一段時間研究某個陌生都市的地圖，如此雖然可以得到很多資訊，但最終還是要實際開車循著一些標誌去摸索，甚至會迷路，然後才能慢慢認識各種地標。如果我們很認眞的學習——短時間內集中精神去嘗試，立即根據經驗做修正、練習——可以顯著縮短學習程序。就學習鋼琴來說，如果每天練習，每個星期都上課，學習速度將遠超過偶爾彈彈或一年上幾次課。

奧林匹克運動選手所接受的訓練，最能代表正規的學習程序：強調各種特定層面的表現，配合教練提供的立即回饋與修正，然後不斷練習。

對於所打算做的改變，如果缺乏專注，每天都在不同交易目標之間跳來跳去，就不能眞正做學習，因爲我們根本不給自己動機去做累積。做爲自己的交易教練，需要設定、維持特定的學習方向，慢慢去醞釀、成長、發展。這就是所謂有效的目標設定。如果動

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

機能夠提供自我提升的動力，目標將給予方向，把學習的動力導入正軌。

發現有問題的型態，並不代表你就有了努力的目標，雖然前者通常會自然引導後者。有問題的型態，會讓你察覺自己做錯了什麼。目標設定則必須知道自己應該運用哪種新的思考、情緒、行爲型態，藉以取代原來有問題的型態。目標將告訴你，在特定情況下，應該做什麼，或不應該做什麼。如果各位根據前幾章建議的方式記錄交易日誌、辨識各種型態，通常都可以把那些造成最佳交易績效的相關型態當作目標。所以，你的整體性目標，通常就是採納最佳交易狀況運用的各種方法。

請注意，我是由程序——而不是絕對結果——的角度界定目標。這點很重要。很多交易者把目標設定爲：賺取億萬財富，或靠交易賺取生計。把目標設定爲某種結果，或許可以做爲動機，自然有其功能所在，但對於今天或明天的交易，則沒有太大助益。交易者沒有辦法控制短時間內的交易結果；交易者即使做了最合理的決策，掌握充分的勝算，結果也可能因爲市場的異常表現而發生虧損。交易者眞正能夠控制的，是交易的程序，也就是如何擬定與執行交易相關決策。關於每天的目標，應該強調好好進行交易，而不是賺大錢。

運動教練也適用相同的邏輯。教練可以把目標設定爲：超越某個對手，但每天練習則需要強調更根本的東西，譬如：如何把快速球投好（棒球）、如何傳球（籃球），如何有效阻擋跑鋒（足球）。這些程序可以做爲日常訓練的目標，促使有效學習。歸根究底，教練也是老師。擔任自己的教練，你必須指引自己的學習。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

有效的目標設定，能夠有效促進練習，把交易技巧劃分為幾個部門，設定每個部門的目標，每次只針對單一目標練習。

檢視交易日誌最佳交易與最差交易相關型態之間的差異，你想要知道：「如何能最有效改進我的交易？」換言之，你的問題是：「有哪些方法可以讓將來的交易更像最佳交易，而更不像最差交易？」這些問題的答案，也將是設定程序目標的根據，指引你如何進行每天、每星期的自我提昇工作。

目標設定不能太過明確而只適用於有限狀況（譬如：「當賣權／買權比率觸及100天期高點，我將買進」）；反之，目標設定也不能太寬鬆、模糊而不能產生明確的行動（譬如：「交易不要太頻繁」)。所設定的目標，最好能夠成爲每天的工作對象，時間長達幾個星期。目標如果沒有連續幾個星期地每天強調，恐怕很難讓新型態變成牢固的習慣。

前文曾經提到，同一時間不要有太多工作目標。就我個人而言，我頂多可以同時照顧3個目標，但通常同一時間只設定1、2個目標。所以，身爲教練，你必須設定工作的優先順序，首先處理那些最有效的改變。

各位不妨做個練習，觀想自己是最偉大的交易者，設想自己渡過一個完美的交易日。身爲最偉大的交易者，交易情況與往常有何不同？過程中，觀想自己究竟做對了哪些事情？做了些什麼？如何做的？觀想的景象愈明確，愈能夠做爲工作目標的基礎。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

訓練提示

多認識一些經驗豐富的成功交易者。很多情況下，模仿別人最棒的交易素質，也是很好的工作目標。

第 35 課 專注解決之道，強化自己的長處

截至目前爲止，本課內容不斷強調如何觀察失敗與成功交易的相關型態，尤其是失敗的部分。可是，假定我們想要強化自己的長處，而不只是彌補不足的短處；這種情況下，專注於解決之道，往往能夠產生意外收穫（而且速度很快）。

關於如何藉由專注於解決之道來促進改變，更詳細的資料請參考《從躺椅上操作——交易心理學》。

擔任自己的教練，專注於解決之道爲何有幫助，理由有幾點：

- **動機**：除了缺失之外，強調所做對的事情，更能夠讓自己保持熱忱、樂觀。設想一位運動教練，如果每天只盯著選手的缺點，這會造成什麼心理影響呢？長期下來，很可能會打擊選手的士氣。反之，如果專注於應該強調的長處，不只不會忽略應該做的改變，而且還能鼓舞士氣。
- **目標設定**：知道自己做得不對，其本身並不能說明究竟應該如何做才正確。強調最佳的交易，觀察成功交易相關的特定型態，將此設定爲未來工作的明確目標。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

・**效用**：完全針對缺失做彌補，恐怕很難創造眞正的力量；頂多是讓缺點消失，展現一般水準。發揮自己的力量與長處，避免發生錯誤，如此才能把交易績效提升到卓越層次。

我之所以強調交易者應該透過紙上模擬嘗試各種不同的市場與風格，是希望能夠藉此實際發覺自己的長處。透過這些嘗試，交易者或許能意外發現自己擅長的領域。如果不知道自己的長處在哪裡，顯然不可能有系統地運用自己的優勢來營造卓越績效。

有人可能會問，「如果交易績效不彰，日復一日不斷發生虧損，那又如何專注於解決之道呢？」交易如果總是發生虧損，確實很難聯想到交易長處。

這個問題不容易回答，尤其是把賺錢日子的交易看成是「好」的交易，賠錢日子的交易看成是「不好」的交易。秉持著這種觀念，顯然不容易在賠錢的日子裡，看到或體會到「好」的交易。事實上，即使賠了錢，進行的交易也可能是「好」交易：所建立部位具有高度勝算，部位規模恰當，風險管理適宜……。我們知道，交易者即使擁有60-40的勝算，只要交易時間夠長，也不免會碰到連續虧損的日子。如果是由「過程」而不是「結果」的立場，界定何謂「好」或「不好」的交易，那麼縱使是在連續虧損的期間，仍然可以看到自己的長處，在賺錢的日子裡，也可以察覺缺失。

想要專注於解決之道，你應該問：「我今天做對了什麼？關於這筆交易，我做對了什麼？」經過一段期間的觀察，你會發現，每天、每筆交易的表現多少都會有不同。不是所有的交易表現都很差。今天的虧損如果少於過去幾天，表現是不是有進步？過去幾天

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

的虧損日子裡，中間可能夾雜著一些成功交易，這些成功交易有什麼不同呢？把注意力擺在有所進步的交易上，看看自己究竟做了什麼而造成進步。這些正確的行爲，就是你想要重複呈現的。

「相較於上個禮拜，這個禮拜有什麼進步？」這個問題的答案，是引導下個禮拜交易有個好開始的積極心態。多做一些正確的行為，是專注於解決之道的精義所在。

關於如何專注於解決之道，前一章末尾提到另一種辦法；考慮某個你想要模仿的對象，設身處地想：對於某特定點子，這個人會如何進行交易？引用別人的解決辦法，有時候是有幫助的。琢磨一陣子之後，你會根據自己的條件，慢慢調整所借用之方法的思考與交易型態，使得這些方法變成你自己的。舉例來說，我經常與避險基金經理人一起工作，因此發現根據市場主題做思考的重要性：觀察各種部門或資產類別，找到某些「故事」而串連成爲較長期的交易構想。我所觀察的特定主題與時間架構，性質上完全不同於那些避險基金經理人，但處理程序頗爲類似。交易狀況不理想的時候，我會模仿他們採用的方法，讓自己更能融入市場呈現的趨勢。

專注於解決之道，還有另一種提升辦法：特別留意交易之中沒有犯的錯誤。這代表問題型態的例外。如果你最近經常犯某種錯誤，那就應該特別留意那些沒有犯下這種錯誤的交易。到底做了些什麼而讓你得以避免犯錯？或許你已經意識到問題存在，所以特別小心提防而不犯錯。或許你是透過特殊準則或程序而得以不犯錯。不論運用什麼方法，只要能夠少做錯事，就能視爲解決之道的建構基礎。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

對於你最關心的一些錯誤，特別留意自己沒有犯錯的情況。這些情況往往是你得以規避問題型態的關鍵。

專注於解決之道的眞正效力，是發現自己在最佳交易所做的行爲時，這些正面型態將變成你個人專有的。我們不需再讓別人來扮演專家或大師的角色，只要找到我們特有的最佳型態，我們自己就可以是大師。換言之，你將成爲自己想要模仿的對象。這正是擔任自己教練最具功能的一面：觀察自己最擅長的是什麼，就可以創造你特有的目標。所以，這方面的學習將變得更有效，因爲可以更強化自己的長處。

作業：評估交易日誌內，問題記載（有關「不好」交易的部分）與解決之道記載（有關「好」交易的部分）的比率。如果該比率明顯偏向問題記載，那麼交易日誌的記載，需要特別注意下面問題：

・關於最近的交易，我做得最好的究竟是些什麼？

・交易狀況很好時，究竟是如何避免觸犯過去的錯誤？

・交易狀況最好時，我究竟是如何展現了理想交易者的性質？

優秀的運動教練永遠都不會忽略選手的潛能，包括在修正選手錯誤的時候也是如此。擔任自己的教練，同樣不可忽略自己的長處，每天都要試著強化這些長處。

訓練提示

除了好的行爲型態之外，也有好的市況，後者是指特別有助於

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

交易成功的市況。瞭解這些資訊，可以幫助我們配置風險與交易，特別重視某些交易機會而避開另一些。

第 36 課 瓦解舊有的問題型態

記錄交易日誌幾個星期或更久，你會慢慢察覺問題型態。一般來說，交易者不會有10幾種問題，通常應該是1、2種問題透過10幾種不同方式呈現。舉例來說，某位交易者可能發現自己有著種種問題，包括：錯失好機會、偶爾忽略停損、部位規模太保守、過早獲利了結。這些看起來好像是不同的問題，每種問題都需要引用不同的訓練計畫與程序。可是，如果深入觀察交易日誌，或許會發現，所有問題都源自某單一問題型態：負面心態造成的焦慮。交易者並非有很多問題（雖然表面上看起來是如此），而是某單一核心問題影響了交易程序的很多層面。

如同上述例子顯示的，擔任自己的交易教練，不只需要觀察型態，也要觀察型態的型態。這些型態的型態，往往就是交易教練所需要注意的核心問題。換言之，如果你能精確觀察核心問題，很多不同的問題就會迎刃而解。對於前一段談到的例子，交易者只要學習如何控制焦慮，不要透過消極的自我催眠麻醉自己，就比較不會錯失機會，能夠更嚴格遵守停損規定，願意承擔適當的風險，允許交易部位繼續朝目標水準發展。

思考一個問題：我所犯的各種交易錯誤之中，究竟有什麼公分母？這是觀察型態之型態的理想起點。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

核心型態通常都會涉及某種經常重複發生的感覺狀態，這種感覺狀態一旦出現，就會影響交易者的決策判斷。舉例來說，這種感覺狀態可能會讓交易者焦慮，產生挫折感與負面心態。受到這種感覺狀態影響，交易者實際遭遇的問題，每天可能都不太一樣，使得交易者誤以爲存在很多不同問題。可是，對於每種問題，如果追溯回到最初的特定認知（思考）或情緒（感覺）狀態，我們可以知道通常是由哪些事件引發該狀態，藉此設計對應的教練方法，用來解決相關狀態或引發事件。

某些情況下，交易者雖然知道自己做錯了什麼，卻不知道如何改正。這種情況之所以發生，通常是因爲交易者沒有專注於解決之道。譬如說，他們知道，虧損交易不該加碼、試圖扳回損失；可是，對於先前遭到停損的部位，他們不知道如何充分運用完整的研究分析資料，也不知道如何重新進場。這種情況需要仰賴兩個重要步驟：（1）打斷問題型態，使得交易不受干擾；（2）針對可能的解決型態，設計適當的交易法則或程序（這是第37課的主題）。

對於相關問題，交易者未必知道如何解決，但正在發生的損失必須立即停損；所以，如何讓問題型態停止，這是教練的首要之務。蘇格拉底的醫學誓言：「最重要者，必須不造成傷害，」顯然適用於此。讓錯誤的事情停止，其本身並不會產生正確行爲，但起碼可以停止「流血」，讓你有時間找到解決辦法。

變動起始於你停止做無效的行為。

《從躺椅上操作——交易心理學》提到一項重要觀念：想要終止問題型態，你需要改變產生或導致該型態的狀態。這意味著，我

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

們必須隨時留意自己產生的型態，辨識這些型態的相關性質。就我個人爲例，全副精神如果擺在交易正在發生的盈虧上，往往會產生最糟的結果。這種情況下，對於規模較小的部位，我會容忍超過正常水準的損失，因爲虧損金額相對較小；反之，對於規模較大的部位，則容易過早獲利了結。我知道，只要開始計算部位已經到手的獲利，就需要重新調整自己的注意力。這個時候，我會把視線由報價螢幕移開，盯著附近的其他東西，做幾次深呼吸。設法讓頭腦「歸零」之後，通常就能恢復正常狀態，按照計畫進行交易。

讓精神狀態歸零的另一種辦法，是暫時離開報價螢幕，做一些與交易無關的事情，譬如：打電話跟朋友聊聊，或吃點東西。做點別的事情，通常有助於改變思考或感覺的架構。我發現，這種做法特別適合剛認賠之後：走到戶外，讓身體與精神都暫時離開市場，然後嶄新地重新進行交易。

改變生理狀態，也會改變你對於外在世界之感受或資訊之處理的方式。

還有一種方法可以改變精神狀態：記錄交易日誌或大聲說話。如果你是單獨交易，說話不至於影響別人，那麼大聲說話特別有用。把正在發生的事情，或是記錄下來，或是大聲說出來，可以讓你明確表達當時的感覺或想法。對於積極的短線玩家來說，由於進出速度很快，或許沒有時間記錄交易日誌，這種情況下，大聲說話並不會影響你觀看報價螢幕。事實上，和我一起從事交易的芝加哥專業交易員，很多都採用這種方式，一邊交易，一邊大聲說出當時的情況。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

繼續引用前述例子，在我專注於交易盈虧的時候，如果大聲說出當時的狀況，我自然會發現自己的注意力已經沒有擺在交易本身。發現自己的精神沒有擺在該擺的地方，就會促使自己想辦法改正。這種自我觀察一旦變成習慣，就會變得愈來愈簡單。

大聲說出自己的想法或感覺，你就不再與這些想法或感覺合為一體；你變成觀察者。

擔任自己的教練，有個重要問題需要考慮：如果能夠消除虧損最嚴重的5%交易，對於績效有什麼影響？一般來說，這可以顯著影響交易績效。所以，如果可以終止這些導致嚴重虧損交易的相關型態（不是交易概念發生錯誤），那就能夠辦到「最重要者，必須不造成傷害。」這些嚴重虧損之所以發生，通常都是經由特定情緒狀態或思考形式造成的。只要能夠弄清楚這種狀態或形式，就能糾正錯誤，或起碼可以避免發生重大災難。

可是，如何弄清楚呢？這也是一項重要交易目標。選擇一種導致嚴重交易損失的負面型態，弄清楚引發這種負面型態的狀況。然後，每當發現引發狀況出現時，挑選某種方法來終止該型態——即使只是消極地停止交易而等待情緒恢復平衡。

一個好教練，知道什麼時候讓選手休息；擔任自己的教練，你有時候也要做類似的事。請注意，你的目標不是交易，而是賺錢。當你發現自己落入錯誤型態，想要賺錢的最好辦法，往往是單純地持有現金。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

訓練提示

當我要進場、出場，或正在管理交易時，如果說話出現喪氣的口吻，或顯現挫折的表情或姿勢，就代表我應該終止某種即將出現的負面型態。碰到這種情況，我會做深呼吸，把注意力擺在呼吸上面。然後，我會儘快地離開報價螢幕，不繼續建立新部位，直到我搞清楚自己爲何會覺得沮喪，這讓我得以瞭解自己和市場，決定交易應該如何因應。如果你準備把挫折感當作一種徵兆，用以終止負面型態；如此一來，你不只可以避免受到挫折感的影響，甚至可以試圖理解挫折感之所以發生的理由。

第37課 遵循法則，培養一致性

擔任自己教練的最主要目標之一，是讓正面交易行爲逐漸演變爲習慣型態。這是非常重要的。你當然不希望每當機會出現時，都要思考正確的行爲應該是什麼。你希望能夠自然地做出正確行爲。如果你總要花腦筋思考應該怎麼做，然後促使自己實際去做，這部分精力與時間就不能運用於市場。這點很重要，尤其是想觀察市場供需的微妙變化的話。

法則是讓新行爲型態變成習慣的一座橋樑。小孩子不是天生就有道德感或責任感；他們是經過父母、老師的教導，才能把相關概念逐漸內部化，使之成爲習慣的一部份。這種內部化程序，一方面是來自長期模仿，另一方面是把合乎標準的行爲轉化爲明確法則，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

然後不斷重複演練。這種心理演練，能夠讓人們壓抑舊有習慣，改採用新習慣。

關於如何控制虧損，交易者在學習過程中，會展現前述動態程序。他們不是在痛苦難堪時才決定出場——這是最自然不過的反應——而是採用停損法則在特定價位出場。這種法則還伴隨著其他概念，強調該法則的重要性：包括法則的效益，以及不遵守法則所將發生的嚴重損失。就目前這個例子來說，交易者決定不遵照當時的感覺行事，而是尋求法則的指引。這也是爲什麼我們即使在匆忙之中，也會靠右（或靠左）行駛的緣故。法則會限制我們的衝動；在我們忽略自身利益的時候，法則會促使我們做正確的事。

> 我們遵循社會法則而很少思考相關法則代表的適當社會行為，因為我們長期以來一直重複這些行為，使得這些行為都內部化為習慣。這正是我們希望擁有的交易法則。

金融交易面臨的挑戰尤其嚴峻，因爲正常的行爲反應通常不能讓我們賺錢。部落格TraderFeed曾經針對三種期間的上升與下降區間做比較：1個月、1個星期與1天。對於第一種情況，幾乎每個人都認定趨勢向上；至於第二種情況，趨勢明顯向下。可是，如果你在上升趨勢結束之後買進，績效將顯著落後市場。同理，如果在下降趨勢結束之後才賣出，你會虧損不少錢。明顯的策略之所以會失敗，正是因爲它們太明顯。等到趨勢很明朗之後，那些順勢交易者與動能交易者都已經進場了。那些按照明顯趨勢做反應的交易者，通常很難避免虧損。

依據法則進行交易，我們可以藉著交易法則克制這些導致虧損

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

的正常行爲反應。交易法則可以很簡單，譬如：唯有當行情下跌X期之後，才進場買進。事實上，就大盤指數來說，這種簡單的法則通常很有用。

另一個法則：進場之前必須先衡量風險（停損）與報酬（獲利目標）之間的關係，風險-報酬比率至少必須是1：2或更好，否則不進場。依據這個法則，交易者可以避免過遲進場。

交易者所謂的架構準則（setup criteria），通常是指允許交易者進場的法則。如果這些準則並非明確法則——而且演練過程也認定如此——交易者恐怕會經常違背進場架構。當交易者擔心錯失賺錢機會，或因爲連續虧損而害怕承擔風險時，經常會違背這類不夠明確的準則。

反之，如果進場架構被認定是明確的交易法則，即使不是「一個命令，一個動作」，但起碼會更具一致性。缺乏一致性的交易者，通常也是虧損最慘者。

法則有助於提升交易一致性。

擔任自己的交易教練，你不只要規定行爲法則，也必須確定這些法則不會被違背。擬定成功的交易法則，除了理智因素之外，也必須伴隨著感覺成分：清楚體認遵守相關法則所帶來的效益，以及違背法則將招致的嚴重後果。糖尿病患者爲何會嚴格遵守飲食規範？小孩子在課堂上爲何會舉手發言？除了認可法則之外，他們也清楚違背法則將造成的立即後果。我們一旦相信自己可以不受懲罰，法則也就喪失規範性；這種情況下，法則只是一堆充滿善意的空洞言語。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

所以，這是成功擬定交易法則的秘訣，不論是有關進場、出場、部位規模、停損、分散風險或設計交易構想，情況都是如此：每當你寫下交易法則，在腦海裡重複演練時，必須確定自己在情緒上認可該法則。經常觀想自己違背這些法則所將遭遇的「報應」。同樣地，經常觀想自己遵守相關法則所可以享有的效益。法則不只是行爲規範而已，也應該是一種信念。最好的法則會讓你感覺自己必須遵守，而不只是應該遵守。

本課的作業是徹底盤點你的交易法則。你究竟有多少交易法則？這些法則有多明確？你只是偶爾提醒自己，或把法則當作信念而經常演練？對於多數人來說，把交易法則通常被視爲鬆散的行爲準則，而不是務必遵守的鐵則。如果情況是如此，這意味著你並沒有眞正弄清楚最佳與最糟交易背後的型態——這是建構交易法則的根本基礎所在。

法則應該代表交易的最佳措施。

記住：你不能遵守一個沒有經過規範的法則。法則愈明確，情緒上愈認可，法則就愈能發揮規範功能、愈能夠指引最佳行爲。法則不是束縛行爲的緊身衣；法則是要讓你的潛能朝正確方向發揮。不妨想想一些要求行爲一致性的專業領域：飛機駕駛員的起飛與降落，外科醫生的開刀手術，賽車手的汽車操縱。這些人想要有最佳表現，就必須藉由準則規範行爲：他們清楚知道忽略專業法則的嚴重性。法則內部化爲一種信念、習慣之後，其操作就毫無瑕疵。這也是你擔任自己教練的目標：讓法則變成例行程序，使得傑出績效變成常態。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

訓練提示

你應該經常評估自己對於交易法則的遵守情況。編製一份核對清單，追蹤每天交易是否都確實遵守相關法則。你應該特別留意的法則包括：

- 部位規模法則
- 每筆、每天、每週…等交易的停損法則
- 加碼法則
- 停止交易或侷限部位規模／風險程度的相關法則
- 擴張每筆、每天…等交易之規模的法則
- 進場／出場法則
- 每天／每週交易準備的法則
- 部位風險分散的法則

未必每位交易者都適用這些法則；關鍵是要掌握那些最能夠反映最佳交易的法則，然後定期做評估。

第 38 課 故態復萌＆重複演練

故態復萌是教練工作的大敵。暫時改變自己的行為，通常並不困難，比較難的是如何讓所改變的行為延續下去。舊有型態代表我們最自然的行為：這是我們日復一日、年復一年累積的成果。經過我們不斷重複演練，這些型態已經成為自然反應。所以，我們想要

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

做的改變如果不夠徹底，舊有型態很自然地會填補空缺。

這意味著，改變舊有型態通常需要歷經一些階段：

第一階段：自動重複舊有的型態，接受其後果，儘可能避免相關後果。

第二階段：舊型態產生的後果持續累積，我們慢慢體認了改變的必要性，雖然我們還不知道如何改變，對於是否改變也還有一些矛盾情結。

第三階段：再也不能接受舊型態造成的負面後果，決定開始試著做改變。

第四階段：當我們做改變的決心稍有鬆懈時，偶爾又會故態復萌，重新出現舊型態。

第五階段：重複演練新型態，使得新型態變成一種自然反應，舊型態慢慢地不再出現。

讓我們藉由婚姻生活做爲例子來說明。第一階段裡，我們發現婚姻關係並不美滿，但儘可能不去碰觸問題，抱著過一天算一天的心理。到了第二階段，我們發現問題確實存在，但對於是否要面對問題而破壞婚姻關係，仍舊三心兩意。到了第三階段，我們已經知道必須做改變，彼此討論，試圖解決問題。到了第四階段，所做的改變有了初步成果，或許還仰賴婚姻諮詢顧問的協助，但舊有的問題偶爾仍然會故態復萌。到了第五階段，持續做努力，改變彼此溝通的方式，這種更具建設性的溝通方法變成一種常態。

這五個階段的程序顯示，故態復萌不完全是問題，而是進行改變的階段之一。很少人能夠突然改變舊有的型態，而且讓新的行爲型態能夠毫無間斷地持續下去。舊型態與新型態之間，通常都會歷

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

經一段彼此拔河的階段，因爲新型態還沒有完全取代舊型態，我們還需要促使自己去執行新行爲剛開始的時候，我們甚至沒想要改變；到了中期階段，我們需要促使自己做改變。唯有到了最後，新行爲才會變成自然而然的反應。

每種改變都會歷經一段舊型態與新型態並存的中間期間。這段期間內，故態復萌是正常的，未必代表失敗。

所以，這些需要努力才能產生的改變，在什麼情況下，會逐漸內部化而變成自然而然的行爲呢？各位不妨回想當初學習開車的經驗；最初，對於每個動作（譬如：打方向燈），我們都必須專心，否則就會忘掉。可是，隔了一陣子之後，這些動作都變成自然反應，讓我們能夠把精神用在別的地方，譬如留意路況，與朋友交談，思考一些事情。同理，有關交易認知、情緒與行爲的新型態，經過重複演練之後，就會變成習慣，讓我們把精力用在市場上。總之，重複演練就能克服故態復萌。

新的行為在各種情況下，經過不斷重複演練，就會慢慢變成自然反應，舊行為也會逐漸被淘汰而不復存在。

前文討論目標設定的時候，曾經強調短時間內不要經常改變目標設定；不要今天強調某種目標，明天又專注於另一種目標。這是一種常見的錯誤。交易者採取行動而想做些改變，但不讓自己有機會重複演練，結果相關改變很難定型。所以，同一時間內（幾個星期到幾個月左右），最好只專注於一、兩種改變。

關於目標設定與交易法則的討論，各位的作業是評估目前的交

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

易目標，看看持續做這份工作的每天績效如何。最理想的情況下，目標——你想做的改變——的表達方式，必須讓自己在每個交易日都認眞工作。孕育這種一致性的方法之一，是設計一份執行績效報告卡，每天登錄目標執行狀況。每天的執行狀況最好能夠有很好的績效，不只是達到目標而已。

如果每天都記錄目標執行狀況，單單是對於新行爲所做的思考與評估，就是一種重複行爲。這份工作在心目中如果佔有顯著重要性，就會促使你繼續做下去。大聲說出你想做的改變，把它們記錄下來，每天做評分——更重要者——每筆交易都要執行相關目標。如同學習汽車駕駛一樣，不用多久，你將會發現這些新行爲變成自然而然的新習慣。到了這個時候，就再也不需要促使自己做改變，因爲目標已變成習慣。

訓練提示

每天開始工作的第一件事，就是做一份目標導向的重要活動，藉以營造一整天的方向動能。交易者如果能夠先調整體能、做些特定的運動，對於交易目標也會有明顯的幫助。體操或運動可以促使交易者展開目標導向的一整天活動。你不只要訓練自己交易得更好，同時還要促使整個生活的每個層面的變動，都能持續下去。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第 39 課 針對改變創造安全的學習環境

前一章談到重複演練的重要性，如此才能讓新的思考、感覺與行爲型態穩定下來，變成新習慣。很多交易者不能讓自己的技巧提升到更高層次，最主要的理由之一，就是他們雖然展開變動，但不能讓該變動持續下去。當他們看到進步，就鬆懈下來了，結果又故態復萌。成功的教練知道敵人的威脅，絕對不會鬆懈。當你產生正面的經驗，應該趁機延伸正面經驗，千萬不要就此覺得滿足。優秀的教練知道如何醞釀動能，讓成功孕育更大的成功，讓成就感能夠持續延伸。

經驗累積需要時間。尤其是較長期的交易者，可能需要好幾個星期或好幾個月，你才有機會孕育眞正的新經驗。如果能夠透過重複演練而讓經驗充分發揮作用，就可以加速學習曲線。原本需要幾個月時間的改變，很可能在幾個星期之內完成。

運動或表演藝術方面，可以透過重複演練來強化經驗。一個球隊可能只有在週末才有機會與其他隊伍比賽，但每天還是可以藉由練習強化經驗。同理，演員們在實際演出之前，可以重複演練台詞與動作。練習期間內，他們會學習什麼是正確的，什麼是錯誤的，重複演練正確的行爲，修正錯誤，這些努力最終會變成自然而然的習慣。練習是非常重要的，因爲這可以創造允許犯錯的安全環境。練習期間嘗試新的動作而失敗，並不會導致嚴重後果。

重複演練可以加速學習曲線。

練習對於自我訓練很有用。如果你發現自己需要做某種變動，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

首先應該做模擬交易，不要投入眞正的資金。這有幾種不同方式：

- **簡單的走勢圖評估**：如果你準備進行的變動涉及進場、出場、風險管理等決策，可以考慮採用歷史走勢圖做練習。在每個節骨眼上，大聲說出你的決策。這種作法缺乏實際交易的臨場感（實際交易是不可取代的經驗），但你可以慢條斯理地做決策，仔細琢磨每個環節。我個人喜歡逐次思考每支線形給我的感覺，然後大聲說出我的決策。這就如同剛開始學開車，找個空曠的場所做練習。這種方法讓相關學習有很充裕的時間做反應。
- **模擬交易**：我的繪圖軟體有模擬功能，我可以練習下單，然後計算盈虧結果，但不用實際投入資金。這可以幫助我練習實際的交易狀況，但不需讓交易資本承擔風險。透過模擬進行交易，可以大量累積經驗。你可以特別強調那些最容易造成問題、最困難的市況，藉以磨練處理技巧。
- **藉由小型部位做練習**：我對於交易所做的改變，往往只是細節調整。舉例來說，我最近調整獲利目標的準則，讓部位能夠持有更久一些。採用這種新準則進行交易，我降低部位規模，因爲我知道自己可能還不太習慣。等到一切都沒有問題的時候（包括觸犯一些可能的錯誤），再逐漸恢復部位承擔的風險程度。

> 學習最好先在安全環境內進行，等到有些基礎之後，再處理風險較高的情況。安全一旦受到威脅，就會分心而干擾學習。

請注意，如果交易方法出現大幅變動（譬如：由股價指數交易

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

轉往農產品期貨)，在實際投入資本之前，通常需要花更多時間作走勢圖評估與模擬交易。變動愈大，內部化程序需要花愈多時間，學習曲線更長。一般來說，大變動涉及的錯誤會超過小調整；型態稍做調整，可以直接進行交易，通常只需要調降風險即可。

關於新變動，很多交易者只練習一、兩次之後，就任其承擔正常風險，迫不及待地想藉由新習慣創造更豐碩的獲利。根據我的經驗，交易程序進行重大變革之後，績效往往會先變壞，然後才慢慢好轉。

就如同你剛學會踩煞車與變換檔速，不該立即上高速公路；決策程序發生重大變動時，你當然不希望承擔正常水準的風險。《提升交易績效》一書曾經強調，你所能夠犯的最大錯誤，就是讓自己承擔不必要的痛苦。如果你因爲準備不夠充分而導致交易帳戶發生嚴重虧損，這不只會影響交易績效，也會傷害自我教練程序。變革過程中，你希望經常成功，不要讓情緒受到不需要的傷害。這方面的考量，有助於提升信心與效率，即使偶爾不免犯錯。

很多人就是迫不及待地想交易。他們渴望刺激與利潤，很難單純地做觀察、模擬，甚至不願降低風險。這種心態將阻斷新型態鞏固所需要的重複演練程序。變革過程中，交易者如果遭逢嚴重損失，勢必會影響對於新方法的信心，不願持續進行變動。結果，新方法不僅不能帶來成功與信心，反而會籠罩在失敗與虧損的陰霾中；交易者對於變革會產生恐懼感。

擔任自己的教練，有個很重要的概念：儘可能藉由練習與嘗試-錯誤程序創造經驗。我們通常都是在遭逢失敗之後，才想做變革；這個時候，一旦有了新方法，總想立即重返市場，扳回先前的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

虧損。可是，請注意，變革的目的是讓我們擁有正確的交易行爲，不是立即賺大錢。如果能夠讓正確型態內部化爲習慣，交易績效會自然產生。

本課作業是每天安排一段時間做密集學習，重複演練新技巧與新型態。不妨把目標設定爲：在交易時段之內與之外，重複演練新型態，使得每天都能取得相當於兩天的學習成效。你可以觀想自己正運用新型態從事交易，或透過模擬程序進行。

根據我部落格的流量資料顯示，交易者在市場收盤之後，很少會繼續從事交易相關活動，尤其是在週末與假期。一般來說，這些時段內，交易者會儘量避免碰觸市場相關資訊。不可否認地，生活當然應該講究平衡，但不論從事交易或從事藝術、經營事業等，朝九晚五的工作模式都未必足夠。不妨觀察那些在任何領域獲得重大成就者（或表現卓越者），不難發現這些人都不是按時打卡的人。他們會浸淫於自己的興趣，其學習成果也因此會超越一般人。由於他們更著重於學習，所發展的技巧與能力也會勝過同儕。

碰到交易困境時，多數交易者會離開報價螢幕，但也因此減少了學習經驗。交易最不順利的期間，你應該儘可能減少交易，儘量降低曝險程度，但更要用心研究市場。

創造一個可供變革與交易的安全環境，你可以模仿、學習頂尖好手——包括：鋼琴家、高段棋手乃至奧林匹克選手——的行爲。學習與演練過程中，你允許犯錯，技術培養成爲一種樂趣而非負擔。這是最棒的自我訓練方式。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

訓練提示

把交易過程拍成「影片」，然後在腦海裡重複播放，這是重複演練的好辦法，讓你可以在各種不同市況下，慢慢琢磨、研究各種型態。特別留意那些原本沒有掌握的市場走勢，如此可以提升自己對於這些機會的反應敏銳程度。

第40課 藉由想像促進變動程序

前述兩章說明如何透過重複演練來鞏固新行爲方式，並消除舊有型態。主動創造機會，藉以演練這些新的技巧、概念與行爲型態，如此可以加速內部化程序，讓心智得以專注於更重要的工作。

就這方面來說，人類大腦擁有重大優勢，可以藉由想像創造虛構的經驗。如果我們很生動地想像某特定交易狀況，觀想自己逐步地執行新方法，這種心理演練可以創造眞實的經驗。換言之，許多交易相關行爲的重複演練，並不需要實際進行交易。在腦海裡透過觀想，我們可以叫喚特定型態來處理相關市況，藉此強化想要的新型態。

對於這類觀想，唐納・梅琴鮑姆（Donald Meichenbaum）提出一種稱爲壓力預防（stress inoculation）的處理方法。腦海裡召喚某種難以處理的市況，很仔細地想像自己如何處理，這等於是針對該市況產生之壓力注射預防針。這種心理預防的處理方式，可以運用於很多方面，包括心理挑戰，乃至於新交易方法。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

當我們想像某種壓力狀況將發生，就可以召喚特定因應方法，讓我們得以預作準備，練習處理將來實際遭遇該市況的交易情形。

想要有效運用想像力，關鍵在於想像必須夠生動，足以喚起眞實的感覺。這不同於單純地口頭複誦交易目標，想像可以喚起相關市況涉及的情緒。相較於口頭複誦，想像能夠創造更貼近現實的交易經驗。

譬如說，想像在我們還來不及處理之前，行情直接貫穿交易部位的心理停損，這會喚起意外損失通常會產生的恐懼與挫折感。如此一來，我們可以經歷恐懼與挫折，但程度相對輕微（想像畢竟不容易複製眞正的經驗），不至於造成眞正傷害。所以，透過想像重複演練各種市況下該有的因應之道，一旦碰到眞正的壓力狀況，才能按部就班地照計畫行事。經由這種相對溫和的方式，暴露在交易壓力之下，類似於我們接種疫苗：病毒足以促使身體產生抗體，但又不至於造成眞正的威脅。

心理治療方法通常都不能獲得一致推崇或認同，想像力是顯著的例外，但其操作還是需要技巧。想像力要發揮充分效力，需要注意幾個層面：

- **明確**：抽象地想像某種壓力狀況（譬如：虧錢或錯失機會），恐怕是不夠的。所想像的壓力狀況必須很明確，譬如觀想某特定市況、特定價位、特定市場行爲。想像的市況必須夠明確，才能做爲眞實經驗的替代品。
- **生動**：想像的狀況應該像是一齣動態的電影，各種細節非常

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

清楚，而不該像是靜態的照片。對於相同一段報導或故事，閱讀報紙與觀賞電影的效果是迥然不同的。想像必須有實際狀況具備的動態性質，唯有逼眞才能創造眞正的壓力預防效果。平淡乏味的影像，很難激起我們的反應，也不同於我們將遭遇的壓力市況。

行為心理學文獻上提到一種有趣的技巧：氾濫（flooding）。這是長期暴露在想像的高壓力狀況下，交易者可以藉此學習控制，準備因應實際上可能遭遇的類似狀況。

- **情節變異**：交易者經常會想像某種困難的市況，然後立即轉移到其他狀況。前文已經提到，唯有重複演練才能鞏固學習效果。想像的情況也一樣，新型態沒有經過重複演練，很容易就故態復萌。當你生動地想像某種市況，經過重複演練直到非常熟悉之後，不妨開始思考類似而不同的市況。舉例來說，你想像某種快速變動行情引發的挫折感。你的目標是想要學習如何處理挫折狀況，等到你非常熟悉這種狀況之後，可以考慮緩慢行情引發的挫折感。考慮類似而不同的各種市況，能夠讓處理方法更具普遍適用性。
- **貫徹**：任何單一的想像過程，不可能長期而徹底地影響行爲。唯有每天重複演練想像程序，才能產生持續效用。很多交易者運用想像程序取得初步成果之後，就讓這部分工作告一段落。唯有持續做這方面的練習，才能確保所演練的新型態能夠眞正生根。經常運用想像程序，可以讓我們更重視變動與其必要性。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

擔任自己的交易教練，你希望看到與感覺到成功，不能只是偶爾想到成功。在腦海裡，你可以演練技巧、採用新的思考型態、穩定地達成各種目標，這些練習可以發生在實際交易之外。關於本課作業，你需要想像某些充滿壓力挑戰的生動市況，以及這些市況關連的思考、情緒與行爲型態，並運用明確步驟做處理。

想像過程中，你會感受的恐懼、貪婪、挫折、沈悶…等情緒，甚至不免想採用最熟悉、自然的舊有型態做因應；你如何控制這些負面型態的景象，如何採用最佳措施，整個程序應該顯現得很生動、歷歷在目。舉例來說，當行情穿越停損，你可能想加碼扳回損失，但你必須控制這種不當的衝動，不僅不能加碼，而且要認賠結束部位。

交易者的想像，就如同運動選手的練習，兩者都是根據實際情況做模擬、做準備。

在想像與練習過程中，你可以成爲能力所及範圍的最棒交易者；透過如此重複演練之後，日常實際交易也會跟進而呈現類似的績效。如果可以透過這種方式每天密集做訓練，當然沒有道理花費幾個月、幾年的時間，藉由實際交易經驗來改變行爲型態。

成功的自我訓練，基本上取決於堅決而具有創造力地運用想像程序與重複練習。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

訓練提示

運用想像力把自己設想爲某種你認爲最棒的交易者：果敢的風險承擔者、嚴守紀律的決策者、耐心的執行者、能由失敗中汲取教訓的學習者。創造某種角色，然後扮演該角色，經過重複演練，你也會實際成爲該角色。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

參考資料

部落格「成爲你自己的交易教練」（Become Your Own Trading Coach）是本書的主要參考資料。有關訓練程序的相關連結與參考文章，請查閱部落格首頁的第4章：http://becomeyourowntradingcoach.blogspot.com/2008/08/daily-trading-coach-chapter-four-links.html.

本章討論的架構，大部分取材自短期療法的相關研究。這個領域的標準參考資料包括：Robert E. Hales, Stuart C. Yudofsky與Glen O. Gabbard編輯的《精神病理學教科書》（Textbook of Psychiatry，第5版，第1冊，American Psychiatric Publishing, 2008）一書有關「短期療法」（Brief Therapy）的章節，作者是Dewan, Steenbarger與Greenberg，以及Allan Tasman, Jerald Kay, Jeffrey A. Lieberman, Michael B等人編輯的《精神病理學》（Psychiatry，第3版，Wiley, 2008）一書有關「短期心理療法」（Brief Psychotherapy）的章節，作者也是Dewan, Steenbarger與Greenberg等人。

Marcus Buckingham與Donald O. Clifton合著的《現在，發現你的優勢》（Now, Discover Your Strengths, The Free Press, 2001），是探討如何充分運用力量的絕佳參考資料。另外也請參考Jim Collins的管理學教科書《偉大眞好》（Good to Great, Harper Business, 2001）。

有關專注於解決之道的充分討論，請參考Mantosh J. Dewan, Brett N. Steenbarger與Roger P. Greenberg主編的《精神病短期療法之藝術與科學》（The Art and Science of Brief Psychotherapies, American Psychiatric Publishing, 2004）。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第5章

破除舊型態

自我教練的精神動態架構

關於負面情緒，最神奇絕妙之處，
莫過於人們眞的崇拜它們。

——P. D. Ouspensky

截至目前爲止，我們所探討的程序，都是隸屬於整體變革與整體績效訓練。現在，我們準備觀察訓練的個別架構，首先由精神動態療法（psychodynamic modalities）開始。這種處理方法強調過去與現在之間的連續性——舊有型態如何重演於現在——以及目前關係如何重塑先前負面關係之經驗的型態。

一般來說，精神動態架構與精神分析之間的關連較直接，與訓練（教練）之間的關連較間接，但我發現運用關係經驗做爲媒介來協助提升交易績效，似乎也頗見功效。本章準備解釋精神動態學與交易之間的關連，並說明動態架構如何協助自我教練工作。

就我個人來說，當所處理的交易問題涉及更廣泛生活挑戰——尤其是那些在從事交易活動之前已經存在的挑戰——我相當仰賴動態療法。在我們涉足金融交易之前所遭遇的很多問題——成功／失

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

敗、自信／自我懷疑、安全／缺乏安全感等——都會影響交易方面的決策。

所謂精神動態學，不妨看成是協助人們不要讓過去變成未來的一套思考方法或一組工具。就本書內容來說，首先強調一個概念：我們與市場之間存在關係，而這些關係型態會重複呈現在我們的其他關係上。讓我們看看如何破除這些型態……

第41課 精神動態學：逃離過去的關係引力

相較於佛洛伊德的精神分析研究，以及隨後所謂新佛洛伊德學派的貢獻，精神動態分析方法已經展現重大變革。在這個演化過程中，精神分析思想已經不再認爲「直覺」與「性」是行爲的主要決定基礎，重心轉移到個人對於重複發生之衝突與型態的瞭解。另外，精神動態心理學也不再侷限於躺椅上分析治療，而且心理治療也不再被認定是一種長期程序，現在強調的是更積極的短期治療。相當奇怪地，一般人並不清楚這方面演變，因此而認定精神分析仍然採用過時的老套——眞實情況顯然不是如此。

精神動態模型的核心觀念是：目前的問題是來自於過去關係之型態與衝突的重現。「自我」是過去長久以來關係經驗內部化的結果。如果我們享有正面、肯定的關係，這些關係會內部化而成爲正面的自我形象與自我概念。反之，負面、彼此衝突的關係，將內部化而成爲負面、衝突的自我。這項觀念也觸及本書稍早提到的概念：關係是我們解釋經驗的鏡子。我們也就是過去重要關係經驗的總和。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

爲了處理關係衝突引發的焦慮及其後果，我們過去學習了很多因應（防禦）策略。這些防禦策略或許能夠成功處理過去的問題，但對於未來的關係與生活狀況，恐怕就會顯得過時了。目前狀況所引發的感覺，會喚起過去的關係問題與過時的防禦策略，其引導的行爲往往會產生我們不想要的結果。這種過去經驗所喚起的感覺型態，伴隨著過時的防禦反應以及負面的結果，將構成萊斯特・魯伯斯基（Lester Luborsky）所謂的核心衝突關係主題（core conflictual relationship themes）。這些主題會透過各種不同方式、在各種不同狀況下重現，促使我們產生不當行爲。由這個角度觀察，心理諮詢與精神治療的目的，就是要排除這些惡性循環的適應不良型態。

對於一些狀況，如果我們出現「過份反應」，那很可能是我們針對過去之主題、以及引發這些主題之目前狀況所產生的反應。

讓我引用《從躺椅上操作——交易心理學》一書提到的例子。我的成長過程，家庭關係非常親密。我的父母跟他們的父母之間，關係很疏遠；因此，他們希望幫自己的小孩，營造全然不同的家庭關係。就這方面來說，他們或許有點太成功了，因爲，我覺得家人關係實在太親密了。結果我經常尋求個人隱私：騎腳踏車外出、散步，甚至長時間沖澡。我與瑪姬結婚之後，成立自己的家庭，有了三個小孩；我發現自己經常長時間沖澡，故意與家人隔離。這種反應造成家庭關係很緊張。

結婚之前，我曾經有很長一段時間獨居，從來不覺得自己與別人太過親密。結婚成家之後，小時候經驗產生的感覺又重現了，於是我繼續引用過去的因應辦法：與家人隔離而尋求隱私。可是，這

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

種孩提時代有用的辦法，到了現在已經不靈了。在新狀況下執行舊有的防禦策略，造成一大堆問題。

所有這些防禦動作都發生得很自然，我根本沒有意識到。如果不能透過某種方式「知道」這些重複出現的型態，就不可能改變它們。精神動態療法的目標之一，就是讓原本「無」意識的東西，變成「有」意識：唯有知道之後，才能找到新方法來處理舊衝突。就我的案例來說，一旦體認自己再也不需要按照舊方式處理舊問題——現在的家庭不同於過去的家庭，我已經不是小孩子了——問題也就迎刃而解。

精神動態療法的第一個目標，是一種深層的理解：認知而瞭解相關型態，體認其極限。關鍵是體認：你過去曾經有理由這麼做，但現在已經不再需要這麼做了。

可是，這與金融交易之間有什麼關係呢？金融交易相關的不確定性與風險——盈／虧，輸／贏——往往會微妙地引發過去的感覺。讓我們看個典型的例子。交易者認爲自己的表現，沒能達成父母的期望與標準。他把這種自卑感帶到市場，爲了證明自己可以成功，結果去承擔不必要的風險。市場上所獲取的任何勝利，當然都不能彌補情緒上的空虛，於是他必須繼續追求更大的成功，也必須持續承擔更大的風險；如此一來，終究不免失敗——而且也驗證了他所最恐懼的。

這種情況下，不論如何修改交易方法，都不可能解決問題。除非能夠排除內心深處的衝突與矛盾，否則其交易將繼續受到個人情緒的糾纏。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

交易上的很多問題，根源往往來自於個人的特殊遭遇。

目前交易是否受到過去衝突的干擾？想要辨識這個問題，最好的辦法，是觀察交易問題是受到什麼樣感覺引發。這種感覺如果類似於過去生活或關係上經歷的感覺，很可能就是惡性適應不良的型態。舉例來說，如果挫折感導致交易問題，而且也導致你跟親朋好友之間發生摩擦或衝突，所涉及的型態顯然不侷限於金融市場。如果交易造成類似於過去經歷的衝突或挫折感，意味著「過去」重新浮現而把你拉回過去。

身爲自己的交易教練，有時候不能單看問題的表層，要設法挖掘其根源。過程中，應該把個人過去遭遇的歷史，映射到最近的經驗上。換言之，所需要觀察的不只是目前型態，也應該包括過去的型態。重疊部分才是精神動態治療方法的最佳運用。

關於本課作業，請在白紙上繪製兩組呈現正弦波浪狀（sine wave）的圖形，至少包括4個峰位與4個谷底。對於第一組圖形，把峰位標示爲「最具正面意義的經驗」，這些經驗可以來自任何生活層面或關係。同樣地，谷底代表讓你在情緒上覺得痛苦、挫折的「最負面經驗」。完成之後，這組曲線應該代表你整個人生最高潮與最低潮的部分。

對於第二組波浪狀曲線，也運用類似方法處理，但事件僅考慮交易相關的領域。所以，峰位標示著最正面的交易經驗，谷底則標示著最負面的交易經驗。請注意，對於這兩組曲線，事件的描述都必須足夠詳細，能夠讓你很自然地認定相關事件爲何是最正面或最負面經驗。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

現在，眞正的工作重點是比較這兩組曲線之間的峰位／谷底，也就是尋找生活經驗與交易經驗之間的共同主題。所謂的共同，通常都發生在情緒層次上，譬如說：

- 足夠與不足的主題。
- 服從與不服從規範的主題。
- 沈悶與冒險的主題。
- 成就／希望與失敗／沮喪的主題。
- 認同與拒絕的主題。
- 滿足／接受與憤怒／挫折的主題。
- 安全與危險的主題。

如果市場讓你感受到某種過去生活上的谷底經驗，那麼很可能是過去的某種衝突-因應模式重新浮現。務必要設法瞭解這類模式，想辦法做改變。擔任自己的教練，你希望針對交易現況做因應，不是不假思索地重複過去的行爲模式。一旦知道這些錯誤的型態，就比較不容易陷入這類毀滅性的舊型態內。

訓練提示

我們所需要克服的，往往是最近遭遇的心理問題。想辦法弄清楚最近在生活上、思想上、感覺上與行爲上遭遇的關係衝突經驗。然後觀察最近碰到的交易困難，看看是否涉及類似的思想、感覺或

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

行爲。很多情況下，目前行爲不只會受到孩童時期所遭遇之關係影響，另外還會受到最近發生之衝突影響。設法辨識與解決過去或最近在其他領域碰到的問題，避免讓這些問題波及交易。

第 42 課 釐清重複性型態

前一章運用正弦波浪狀曲線標示過去生活與交易經驗呈現的峰位／谷底。一旦察覺兩者之間確實存在共通性，接著就要設法釐清這些型態，瞭解它們何以存在，爲什麼會重複發生。

可是，我們首先還需要搞清楚一件事：如果日常生活與交易之間的峰位／谷底之間找不到共通主題，那又代表什麼意思呢？可能性之一，是所考慮的循環不夠長，或許應該繼續延伸，納入更多谷底／峰位；如此一來，共通性也許就變得比較明顯了。另外，你可能是由邏輯——而不是心理——角度觀察事件。關於共通性，我們想要觀察的是動機與情緒，不是表面細節。很多情況下，觀察重點如果擺在重複出現的情緒，型態往往就會變得明顯。

有些情況下，交易問題與其他生活層面的挑戰之間，確實不存在關連。交易問題所反應的，可能只是行情快速變動、缺乏技巧／經驗，或目前狀況導致的精神不專注。如果這些是造成目前交易問題的主要原因，那麼精神動態治療方法就比較不適用。你可能需要特別留意如何調整學習程序（如同《提升交易績效》描述的），或採用更強調目前狀況的架構（譬如本書第6章與第7章談論的自我教練方法）。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

交易問題未必全部來自情緒。有些時候，我們也要磨練交易技巧。

根據我的經驗，想要尋找交易問題與先前生活衝突之間的共通性，往往應該特別留意一些最重要的關係，譬如：父母子女與配偶情人。這方面衝突涉及的情緒通常最強烈，一旦波及交易，影響也最顯著。一旦釐清這些型態，每當它們重新浮現時，就很容易辨識。

我認識一位交易者，過去幾年來曾經交往很多女朋友，但從來沒有認眞過。事實上，當他與某個女朋友交往時，甚至會另外保留「備用」女朋友，以防不時之需。這位交易者曾經有位年輕的兄弟早逝，他的父母覺得很難過，由於擔心發生類似的悲劇，於是故意與小孩疏遠。成長在這種環境下，他經常採用防禦策略，避免重新經歷兒時的痛苦經驗，但也因此不能有充實的感情生活。

所以，你認爲這位交易者的問題在哪裡？他雖然自稱對於交易充滿熱忱，實際上花在市場上的時間卻很有限。他對於交易並不投入：經常忽略交易訊號，交易規模小得離譜，很容易分心，交易過程經常轉而注意聊天室的發言或其他網站。關於後者，雖然美其名爲「交易準備」，實際上從來沒有對交易認眞。如同他擔心關係受到破壞而避免投入情感一樣，對於金融交易也是若即若離，從來沒有全心投入。

想要搞清楚相關型態，根本需要是很好的著手點。目前這位交易者，他迫切需要安全感，因此在感情生活與交易上都選取他認爲最安全的方法。他不想重新經歷喪失重要東西的痛苦。他跟那位早逝兄弟的感情很好：他從來沒有由這個悲劇中恢復過來。他採用的防禦措施，是避免投入感情。不論在感情或交易方面，他都不想太

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

投入，因爲不想重新經歷孩童時期的慘痛經驗。這種態度產生很多負面影響。最重要者，他覺得很空虛；不論感情或事業，都沒有充實感。

重複發生的型態，多數可以被分解爲下列成分：

- **需求**（need）：我們所欠缺的、想要的。
- **感覺狀態**（feeling state）：前述需求不能滿足的焦慮。
- **防禦**（defense）：爲了避免發生痛苦的感覺狀態而產生的因應辦法。
- **重複**（repetition）：在目前狀況下執行防禦措施。
- **後果**（consequence）：目前防禦措施產生的負面後果。

我曾經遇過一位交易者，迫切需要感情上的支持。他的父母很早就離婚，母親很快又再嫁，他被迫融入一個新家庭。他經常覺得被母親遺棄，覺得自己不夠好而不值得父親關懷。對於這些感覺，他的因應辦法是儘可能讓自己有最佳的表現：在學校爭取最好成績、各項運動都要求極致表現，甚至課外活動也想成爲明星。總之，他希望讓自己變得更有價值。可是，由於讓自己過份延伸，除了經常覺得疲憊不堪之外，也有徒然的感覺，因爲任何成就都不可能取代他所欠缺的家庭親情。他與前個例子討論的交易者剛好相反，對於交易過份投入，一旦所做的努力不能產生對應回報時，就會有崩潰的現象。

所以，這就是你擔任自己教練所要面臨的挑戰：琢磨自己的核心需求。這些需求通常都是過去關係上所欠缺的，譬如說：自主、親情、尊敬、支持…等。一旦察覺自己的需要，就要詳細評估前述

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

正弦波浪狀谷底的經驗，釐清核心需要不能獲得滿足所產生的感覺狀態。這或許是沮喪與悲傷，也許是焦慮、憤怒或挫折感。這些很可能就是交易困境最經常呈現的情緒。

個人生活上最欠缺的某種需求，很可能就是造成交易發生問題的最大癥結。

接著，想想如何避免發生這方面的感覺。這就是你的防禦型態，藉以因應某種重要需求不能獲得滿足而產生的痛苦。這些因應辦法很可能就是造成交易問題的最直接原因，譬如：交易過度頻繁、經常錯失機會…等。這種情況下，當你在擬定交易決策時，所處理的不是資本，而是重要衝突產生的壓力。當我們在處理情緒問題而不是交易部位時，績效通常最糟糕。

本課作業是繼續前一課討論的正弦波浪圖形分析，將交易問題關聯到核心需求、感受、因應／防禦手段與後果。各位應該可以繪製精確的流程圖，顯示感受如何與未滿足需求發生關聯，然後產生因應行動而導致目前問題。這份流程度可以呈現精神動態療法的自我教練架構。阻斷舊型態而引進新型態，就可以更專注於交易本身，更能掌握交易績效。

訓練提示

我認爲，對於多數交易者來說，他們並不需要長期治療。交易者如果有嚴重問題，顯然不適合持續從事金融交易，那就不該留在

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

這個領域。反之，多數交易者基本上運作得很好，只是偶爾會出現負面型態而干擾交易績效。交易者通常都能夠察覺自己最經常、最嚴重偏離交易計畫的事件，察覺伴隨而來的感受與狀況，進而辨識這類重複發生的負面型態。察覺最近交易問題產生的感受，並將這些感受關聯到生活其他領域的類似感受上，就能鎖定那些將來最可能對於交易造成負面影響的型態。

第 43 課 挑戰既有因應方法

精神動態療法有個重要概念，促使人們想要展開變革的問題，通常不是各種狀況經常重複呈現的核心衝突本身，而是為了避免這些衝突之痛苦而採納的防禦措施。防禦措施造成不好的後果，體認這個事實之後，就會有變革的需求。由這個立場來看，我們的問題是因為採用不合時宜的刻板因應方法。過去曾經有效的方法，現在則造成負面傷害。

「報復性交易」就是很典型的例子。當交易發生損失的時候，有人會立即想向市場討回「公道」。虧損的痛苦與挫折感，引發憤怒的情緒，於是決定報復，藉以平息怒氣。這個時候，交易已經不再是交易；交易行為變成抒解情緒、逃避痛楚的工具。當然，報復性交易通常會產生更嚴重的損失後果。

交易者之所以想要防禦，因為他相信自己不能容忍虧損的傷害。或許是因為他過去曾經在其他生活層面上，遭遇不能容忍的類似損失。現在，身為成年人，交易者應該能夠處理正常的損失，不

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

論這些損失是發生在生意上、市場上或感情上。可是，如果對於損失的體認（感受）並非如此，交易者就會繼續引用先前（孩童時代）處理損失的舊方法。交易者一旦體認這種型態，就產生自我觀察的能力，理解這種舊型態將造成沒完沒了的惡性循環。這種理解與體認，最終將促使交易者挑戰舊有的防禦方法，然後透過新方法來處理類似的威脅。

人們會採用最自然的方法避免不愉快感覺；精神動態療法所謂的變革行為，性質上是「不自然的」：克制習以為常的舊有因應型態。

身爲自己的交易教練，你需要觀察，終止這些不斷重複發生的問題，不要陷入相關的負面型態內。透過觀察，你可以讓自己脫離惡性循環，不再讓負面型態消耗你。前文提到的正弦波浪圖形與流程圖，有助於你培養這種體認或理解能力。你的目標是在負面型態造成不愉快後果之前，就察覺到相關型態。

進行辦法之一，可以做爲次一項教練工作的基礎。一般來說，我們之所以能夠察覺某種型態浮現，是因爲其相關的感受狀態對於交易造成干擾。就前文提到的報復性交易爲例，典型的感受是挫折與緊張。對於其他狀況來說，或許會感受到損失或空虛。一旦察覺這些典型的感受，應該大聲說出來，幾乎就像報幕員宣布每個節目。舉例來說，你可能唸道：「我剛發生損失，現在覺得很挫折。非常氣憤，想要討回公道。我要立即進場交易，但這正是過去對我造成傷害的。我想要扳回損失，結果卻更糟。」

如果你不能大聲唸出自我觀察的現象（或許房間裡還有其他交易者），那麼記錄心理交易日誌也可以達到相同作用。重點是要詳

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

細描述你的想法與感覺，你打算採取什麼行動來排除這些想法與感覺，以及因應行動。「我對自己覺得噁心，今天不想再做交易了。」這可能是報復性交易者的自我觀察：發生虧損，產生罪惡感，由市場退縮，想要重新進場而立即扳回損失。你要扮演心理分析者的角色，弄清楚究竟發生了什麼，而不是認同。

當你描述行為型態時，就不再會認同它們。

這個時候，我們關心的不是改變型態。反之，我們只是更敏銳觀察型態的發生與影響。你可能要花很長時間做這方面的自我觀察，或許要幾天，甚至幾個星期。這方面的努力，最終會讓你完全終止負面型態：你會避免報復性交易。在你做正確的行爲之前，會先停止做錯誤的事。如此會營造一種自我控制的感覺：你已經開始可以控制型態，而不是聽任型態控制你。

大聲說出或詳細記載，這些行爲本身或許不能讓你排除舊型態，但至少提供了其他選擇。你可以做些不同的事——即使程度很小，譬如：減少報復性交易的部位規模——也代表某種控制。

大聲說出當下的狀況，可以有效提醒自己，眞正的問題癥結並不是現在發生的狀況。你目前所做反應的狀況，不是眞正的問題；眞正問題是目前狀況引發過去對你造成傷害的問題。舉例來說，行情朝不利方向發展，但還沒有觸及停損。你開始擔心害怕，想要提早認賠。除了大聲說出這方面的恐懼感，以及提早認賠的打算，你還可以提醒自己：「目前這個部位發生的損失並不是眞正問題所在。我眞正害怕的是去年的損失（或其他生活層面上的傷害）。提早認賠並不能解決先前的損失。」（請注意，目前這個例子假設部

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

位規模適當，停損設定也很合理。否則的話，問題在於交易技巧，而不是過去的心理傷害。換言之，你的恐懼與提早出場的打算，顯然都是很合理的！）

這種大聲說出的方法，所想要傳遞的訊息是：「問題不在於交易，而是其他東西。」體認這點，可以讓你把注意力擺在那個「其他東西」上面，不要把處理過去問題的方法拿到目前來使用。另外，這也可以讓你把注意力集中在交易，把交易當做交易來處理，而不是某種情緒性的東西。如果你能夠相當精準地察覺交易過程出現的負面型態，那就代表你已經有了顯著進步；務必要做個觀察者，不要做個被動的參與者。

訓練提示

本書與《提升交易績效》都曾經強調，把交易狀況錄製爲影片，有助於型態辨識與處理。觀賞錄影帶，可以分析自己的情緒與行爲型態。一旦在錄影帶上看到重複出現的狀況，比較容易察覺實際發生的型態。

第 44 課 疏離問題型態

精神動態治療的兩個關鍵轉折，是把過去的負面型態視爲與自己不相容、造成傷害的東西。一旦能夠精準地辨識這些舊型態，以

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

及它們對於交易的傷害，次個步驟就是疏離這些型態。如果你認定這些型態與你不相容，會對你造成傷害，自然不會被相關的想法、感覺與行為吸引。

精神動態分析的著作，經常可以看到一個名詞：「自我疏離」(ego alien)。這是指對於外在世界的某些觀點、經驗或相關行為，變得跟自己的感覺格格不入。如果我們經常呈現自我疏離的型態，很可能會造成下列反應：

「這不是眞正的我。」

「我總是如此，但這並不是我眞正想要的。」

「我的行為是針對過去——而不是現在——的經驗做反應。」

當然，很少人會故意採用自我毀滅的型態；可是，我們很容易就會不知不覺地這麼做。當我們對於這些型態產生疏離感，就不只是會感知它們，甚至是積極地排斥它們。

由這個角度開始思考舊我與新我，將會有所幫助。舊我害怕失敗，把不足視為喪失，或得不到別人認同。新我則瞭解任何單筆交易的結果，都不能使我變成更棒或更糟的交易者。不能隨心所欲的時候，舊我就會產生失控的感覺，因此而覺得憤怒，產生挫折感。新我允許市場做其該做的，透過計畫來控制交易。在舊我與新我之間畫出清楚的界線，能夠讓我們遠離那些負面的舊型態，採納具有建設性的積極型態。

「我的反應究竟是針對市場，或是過去的感覺？」這是自我觀察想要回答的問題。

做這方面辨別的另一種方法，是專注於「這麼做會賺錢；這麼

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

做會賠錢」的思考。每當自己產生某種想法或採取某種行動時，請問自己：「我這麼想或做，是會賺錢的嗎？或是會賠錢？」專注於所作所爲的可能後果，你將成爲相關型態的觀察者，不再不知不覺地重複負面型態。

我們稍早曾經談到負面型態造成的傷害，專注於負面效應，不僅有助於疏離這類型態，而且也可以讓我們避免重踏覆轍。如果你能夠回憶最近因爲落入這類舊習慣而產生之虧損或喪失機會的經驗，將有助於避免再犯錯誤，尤其是這方面回憶涉及金錢損失與情緒痛苦。我在《從躺椅上操作——交易心理學》曾經強調，把這類負面舊有型態視爲敵人的重要性。某種東西一旦被視爲敵人，你就不太可能接受它，因此也更容易做改變。

多數人都不喜歡「憎恨」的情緒。我們從小被教導不要心存恨意，要有博愛的胸襟。可是，「憎恨」也有其用途。憎恨代表完全拒絕——全然地排斥。當我們憎恨過去的某些型態，體認其造成的嚴重後果，自然會盡一切所能避免重踏覆轍。那些沈迷於毒品、酒精的人，一旦體認這些東西造成的慘痛後果，自然會排斥它們；某個人離開自我的丈夫而結束一段慘痛婚姻，這種憎恨感讓她決定不再犯相同錯誤。就我個人來說，如果不是孩童時代面臨的家庭關係，我絕不會跟現在的妻子結婚。我痛恨過去經歷的惡劣關係，於是決心找到某種更好的。

當我們痛恨某型態造成的傷害，就會找到充分動機而尋求更好的生活。

戒酒俱樂部（Alcoholics Anonymous）有種說法，酗酒者唯有

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

觸及谷底的痛苦，才能決心戒酒。沒有遭遇慘痛後果之前，我們很容易否認問題存在，不去思考。唯有觸及谷底，才能產生無法忽略的痛苦；因所造成的痛苦與傷害太嚴重了。這個時候，人們或是完全放棄，或是對於造成慘痛後果的習慣產生深惡痛絕的恨意。到了這種程度，多數人都不願重踏覆轍，決心擺脫舊型態。

讀者可以運用這種概念（當做本課的作業），把注意力擺在未來一個月內交易上想要克服的最大敵人。對象是最近幾個月內，對於交易造成顯著傷害的想法、感覺或行爲，而且相關型態還必須發生在其他生活領域。如果——透過正弦波浪狀圖形——你在生活與交易過程同時察覺相關型態造成的負面影響，這個練習會更有效。你可以故意喚起相關型態多年來造成的痛苦，以及你因此付出的代價。你宣告這個型態是敵人，然後在交易過程中故意尋找機會面對這個敵人。

請注意，這已經不僅是單純地觀察型態了。你期待、甚至是主動尋找相關型態，因爲如此才有機會拒絕它。交易者所持的心態是：「我不是問題；問題完全是過去型態造成的」。一旦認定這些過去的想法或行爲已經不再適用，你就邁出一大步而得以脫離這些型態的干擾。

你可能要花相當大的精神去克服這個敵人，但過程也很有趣、很有成就感。每當發現舊型態浮現而你得以拒絕受困其中，就像贏得一場勝利，因此更加自信。如果你有高度的競爭力，想要不斷自我提升，不妨問問自己，究竟是要擁有自由的意志，或是要不斷地重踏覆轍。好勝的人，絕不甘心失敗，會與敵人奮戰到底。運用自己的好勝心，藉以戰勝心魔。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

訓練提示

擔任自己的教練，「因循苟且」是你首先要克服的敵人之一。所謂因循苟且，是指我們知道自己需要變革，卻缺乏那種持續進行變革所需要的迫切感。這種情況下，因循苟且本身就變成一種我們要克服的負面型態，因爲它剝奪我們進行改變的力量。因循苟且往往就是一種防禦方法，藉以避開變革所可能產生的焦慮。不妨從一些比較不具威脅性的變革開始，與因循苟且做搏鬥，慢慢培養自己的控制力，累積對於變革程序的掌握。重大目標與劇烈變動，通常比較容易造成因循苟且的心態。所以，我們可以把精神擺在一系列短期目標上，舒緩變革可能造成的威脅感。

第 45 課 充分營造教練關係

精神動態治療有個重要原則：變動經常是發生在背景關係之中。擔任自己的交易教練，需要營造正確的背景關係——有助於你進行變革，讓你覺得自己能夠變達成目標。

假定我在某家交易機構擔任教練，碰到一位交易員，因爲部位規模過大、沒有嚴格做停損而發生超額損失；結果，整個星期的獲利在一天之內就被勾銷了。

對於這種情況，考慮兩種處理方式。首先，我責怪這位交易員：

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

「你怎麼可以這麼不小心？你毀了整個星期的努力。你知不知道如果繼續這麼幹，最後會怎樣？告訴你，現在你很難在外面找到交易員的工作。」

至於另一種處理方式，我用不同的語調說：

「嘿！你應該能夠更棒的！記不記得上個月的情況，連續好幾筆交易都很不錯？你實在沒有必要擴大交易部位。讓我們看看你可不可以找回到上個月的那種氣勢。」

第一種處理方式，營造了失敗的感覺。傳遞的訊息是「我對你太失望了！」這種處理方式凸顯了負面性質，強調最糟情節。

第二種處理方式並沒有迴避問題，但由積極角度著手：鼓勵，提醒交易者發揮自己的長處。

我們不難想像前述處理方式長期持續進行的後果。第一種方式會破壞交易者的安全感與自信心，反而造成更糟的結果。第二種方式很可能讓交易者重新展現理想績效。教練工作不只要避免失敗，還要營造成功。

每個交易者都不免要成為自己的教練：交易者永遠要跟自己談論績效，想辦法改善交易表現，掌握自己的交易進度。差別只是這方面教練工作之意圖與目標的程度問題。由精神動態分析的角度觀察，自我教練無異於聘請專業教練：所營造的關係都像面鏡子，反映出你所試圖內部化的東西。

跟自己談話，就等於擔任自己的教練。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

這意味著，你如何專注於過去的問題型態，將影響自我教練的成功程度：你偶爾必定會重新落入過去的負面型態；你偶爾必定會錯失新型態的執行機會。有些時候，當你很認眞地想避開某種負面型態，結果卻落入另一種負面型態。所有這一切都難免讓人喪氣，產生挫折感。可是，擔任自己的教練，你的工作就是在你與自己之間，營造具有建設性的關係。

「安慰受折磨者，折磨覺得安逸的人」(comfort the afflicted and afflict the comfortable) 是我在《從躺椅上操作——交易心理學》內處理教練關係的方法。當你受到折磨時——痛苦、受傷、虧損——你要成爲自己的最佳支撐。反之，交易順利的時候，你要警告自己不要太自信，小心防範負面型態重新浮現。

建議讀者做項練習，仔細觀察交易日誌，挑選其中的情緒性敘述。這些敘述是否屬於積極性的教練溝通，或者是負面的責難？這些敘述是否注重進步與成效，還是不斷埋怨、嘮叨？

擔任自己的教練，千萬不要扮演你想要克服之負面型態內的某種角色。如果你的父母只會嚴厲批評、很難被討好；如果你的妻子成天嘮叨、漠視你的成就；如果兄弟姊妹充滿恨意，你絕對不該在自我教練過程內扮演這些角色。你對待自己的方式，很可能就是你迫切想要作改變的對象：教練採用的語調，將顯著影響教練的工作。

完美主義經常偽裝為充滿善意的成就驅使者，實際上卻是滿懷敵意，拒絕作自我溝通。

我曾經認識一位交易者，他眞的會以第三人的立場跟自己說話。他藉由錄音帶記錄自己對於交易目標、績效所做的評估，稍後

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

重複聽這些錄音。他可能告訴自己，「比爾，今天千萬要小心，部位規模不要太大。這個問題曾經在上個星期造成困擾。聯邦準備銀行即將公布消息，所以在此之前，市場不太可能有大行情。這個星期千萬不要搞砸。」

日復一日，經常聽這類的訊息，自然會把特定的訓練指導，轉化爲內在的自我對話。不斷重複告訴自己一些正確的事情，日積月累，你會開始覺得這些概念原本就是自己的一部份。到了這種程度，你確實成爲自己的教練。反之，如果你不斷用充滿挫折感的語調跟自己對話，所經營的關係——長久下來——將剝奪交易動機與自信心。很多交易者認爲，他們可以透過這種方式驅使自己成功，事實上是採用批判、惡意的語調，重複播放過去的經驗。

我認識某位交易者，在他所做的交易之中，獲利部分顯著超過虧損，但我們很難從他的談話中察覺這點。他永遠強調失敗的交易，包括沒有充分發展的獲利交易，以及沒有及早認賠的虧損交易。其談話所傳遞的基本訊息是：他所做的任何事情都不夠好。每當他需要承擔更大的風險而追求更大獲利潛能時，他就撞牆了，沒有辦法做改變。每天、每星期、每個月，不斷地強調自己不夠好，這破壞交易信心。他自認爲，這種不妥協於不夠好績效的態度，能夠驅使自己更成功，實際上卻是自我傷害。

另一個例子顯示全然不同的自我教練態度。這位交易者設定的目標，雖然具有挑戰性，不過仍然在可行範圍內，而且他承諾自己（與妻子），如果能夠達成目標，就一起到某個期待已久的海外旅遊聖地度假。他把妻子拉到交易計畫之內，所挑選的獎勵對於兩個人來說都有不凡的意義，如此可以協助他維持積極的動機。海外度假

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

也變得特別值得懷念，因爲這讓他隨時能夠體認自己的成功。就這個例子來說，交易者跟自己經營的關係，能夠充實自我成就與交易技巧。

關於精神動態分析，請注意一個關鍵概念：我們是自己跟自己之重要關係的總和。在我們所產生的所有的關係之中，最重要者莫過於自己跟自己的關係。自我教練過程中，我們控制了自己跟自己的關係；我們跟自己講話的語調，也就是當我們處理交易風險、市場不確定過程時，進入我們腦海的聲音語調。

訓練提示

教練通常會在開賽之前，對選手做最後的提醒，強化獲勝的動機。同樣地，在每天市場開盤之前，你也可以跟自己做溝通，強調當天的計畫與目標。把這些溝通做錄影或錄音，中午休息的時候重複播放。尤其要留意自己跟自己說話的方式：如果能夠由聽者的立場考慮，保持耐心，就不至於產生負面效果。

第 46 課 尋找正面的交易關係

某些人即使已經知道應該做哪些練習與運動，仍然會聘請個人訓練師，爲什麼？有經驗的避險基金經理人，他們的市場知識與交易技巧顯然超過教練，爲什麼還要聘請交易教練呢？那些頂級運選手的表現顯然超越教練，爲何還要聽從教練的指示呢？

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

如果瞭解個人做改變的精神動態程序，就不難理解前一段問題的答案。人們之所以聘請訓練師或教練，是把個人發展程序轉變爲人際間的程序。這是促進學習程序的最有效辦法之一，但很少人瞭解。

當我們與別人一起追求某個目標時，通常會強化自己做努力的動機。心理研究資料顯示，影響心理諮詢與心理治療效果的最重要因素之一，是客戶與協助者之間的關係。這是很有道理的：協助者如果値得尊重，我們的進步除了想讓自己滿意之外，也希望能夠討好協助者。跟你一起工作的人，如果非常値得尊重，我們當然不願意讓他失望。如果你決定每天獨自一人到健身中心做運動，很容易就會想偷懶。反之，如果你約好朋友一起去，比較不會偷懶，因爲你不想讓朋友失望。

向某人承諾做改變，可以增強自己進行改變的動機。

變革程序如果引進另一個人，等於是產生另一面映射的鏡子。稱職的運動訓練師，會隨時提供回饋，讓你知道自己的表現狀況，即使碰到撞牆期，也可以得到必要的鼓勵。譬如說，節食中心的訓練師，可以讓你清楚減重的情況，只要自己按計畫操作，就可以得到正面的回饋。日復一日，這類的鼓勵讓你更容易用相同的鼓勵語氣跟自己對話。於是，你變成自己的教練。

想要得到這種效益，不一定要聘請專業教練或協助者。戒酒俱樂部就是很典型的例子，這是由一些過去曾經酗酒的人共同組成的，有經驗的成員會幫助那些決心戒酒的人。成員們的聚會，可以彼此鼓舞、打氣；相關標語與讀物則分享信念與承諾；這樣的環

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

境，讓新戒酒者覺得自己是跟一群關心他的人一起努力。這會讓參與者覺得煥然一新，是個清醒的人，不再沈迷酒精。

身爲交易教練，我很努力的與交易者或基金經理人一起工作。我經常接到交易者的電話或郵件，跟我談論他們的進度。我從來沒有想過藉由這類服務賺錢。我當然不是利他主義者；我只是想強調這一切不單純是爲了錢。我不希望收費安排妨礙交易者跟我之間的溝通；我希望交易者打電話給我，是因爲我關心他們，不是因爲我想賺錢。

對於我來說，重點是我跟他們之間的關係，我希望盡一切所能來幫助他們獲得快樂與成功，而且也希望交易者會有相同的態度。我希望交易者成功的動機，往往能夠協助他們渡過顚簸的自我懷疑期間。在這類關鍵時候，我比他們更能看到他們的長處。

好的教練永遠不會漠視你的長處。

擔任自己的交易教練，如果想要做有意義的變革，或強化所做的變革，你並不需聘請像我這類的人來幫助你。你可以組織一個小團體，用以提升自我發展的努力：邀集一群彼此關心的同好。如果我想成爲全職的交易者，第一步驟就是透過部落格評論、論壇發言、研討會等，尋找志同道合的交易者。這些人的交易市場不需要跟我完全一樣，只要交易工具與時間架構相同就可以了。然後，我會組織我所謂的虛擬交易小組：成員必須操作自己的資金，願意分享各種想法，樂於彼此幫助。處在這種環境下，成員們的想法可以彼此激盪，困難的時候彼此扶持，相互學習。這種組織具有一種非常珍貴的功能：同儕關切，有點像是戒酒俱樂部展現的相互協助。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

StockTickr（www.stocktickr.com）即是積極促進交易組織與社群的網站，宗旨是提升交易表現。

即使你只能找到這樣的一、兩位成員，也是向前踏進一大步，幫自己建構了適合進行改變的人際背景環境。你如果很明智地挑選這類伙伴，你們會彼此挑戰、協助與學習。由於你尊重他們，不願讓他們失望，所以更能維持交易計畫、目標與紀律。

交易者應該尋找自己想處的人際社會背景。經過一段時間，其他人的回饋與回應，將映射你的最佳成分，而這種最理想成分在你身上所佔的比例也會愈來愈大。擔任自己的教練，並沒有必要一切都由自己來。精神動態分析架構有項重要原則：最佳變動是來自於強烈情緒關係經驗造成的結果。

本課作業是尋找一位團隊成員：你可以幫助這個人的發展工作，他也可以幫助你。這種關係可能延伸爲更豐富的關係—— 專業的鼓勵與扶持。把交易轉化爲關係經驗，你將有學習模範，也成爲學習模範，彼此學習。你可以透過新的管道經驗自己的長處，甚至強化自己的長處。

訓練提示

網路交易聊天室是尋找交易同好的理想管道，也是很好的學習工具。有幾個著名的網站值得注意，包括Linda Bradford Raschke管理的網站（www.lbrgroup.com）；Bill Duryea管理的「拍賣市場理

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

論市場輪廓導向協會」(Market Profile-oriented Institute of Auction Market Theroy, www.instituteofauctionmarkettheory.com) ；John Carter與Hubert Senters管理的網站（www.tradethemarkets.com)。另外，Jim Dalton與Terry Liberman管理的市場輪廓相關教育規劃(Market Profile-related educational programs) 網站也值得瞧瞧(www.marketsinrprofile.com)。兩個著名的交易論壇，方便分享訊息，同好彼此聯絡：Elite Trader（www.elitetrader.com）與Trade2Win(www.trade2win.com)。對於交易系統發展有興趣的交易者，可以造訪TradeStation平台（www.tradestation.com）的相關網站。如果你特別偏愛某種交易平台或運用工具，可以聯絡使用相同工具的同好。有兩種相當不錯的交易工具，Market Delta提供一些教學課程與相關網頁（www.marketdelta.com)，Trade Ideas也是如此（www.tradeideas.com)。

第 47 課　容忍不安

精神動態心理學有項重要概念，我們採納的防禦行動——用以處理舊有衝突型態的方式——往往會呈現生理表徵。譬如說，當交易者陷入虧損時，盯著螢幕上的每檔價格跳動，損失不斷累積。漸漸地，他變得緊張：身體前傾，頸部肌肉僵硬，眉頭緊皺，緊握滑鼠。這類生理緊張現象即是防禦策略，用以阻斷其他具有威脅的生理或情緒經驗。這位交易者或許希望破口大罵，不過擔心失控。他或許想哭，爲了一連串不必要的虧損而難過。可是，他不希望看起來太軟弱，因此強忍淚水而顯得緊張。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

防禦行動還有各種其他生理表徵。某交易者想要根據某謹慎考量的訊號建立部位，但又三心兩意，不敢下決定。他很擔心，清楚行情非常不確定；於是，他離開報價螢幕，不想再看下去，結果發現該訊號畢竟還是正確的。這種逃避的防禦——離開市場——雖然可以暫時舒解緊張情緒，但也讓他不斷猜測後續發展，想要另找機會。

還有，遇到挫折時，有些交易者會拍桌子、甩滑鼠，大聲詛咒那些導致損失的不可見因素。透過這種方式舒解情緒，可以避免反省或負責。事實上，這些防禦措施都是想逃避罪惡感，不想承認自己造成嚴重損失。

我們經常運用身體來掩飾感覺，眼不見為淨。

我也會採用一些隱蔽的防禦措施，譬如說，當我看到某部位發展不順利的時候，經常會到處搜尋資料來驗證自己的構想。當然，這只是想替自己的錯誤做辯護，找些理由繼續持有部位，設法扳回虧損。這種反應通常會造成更糟的後果。我發現，只要我對於交易產生情緒性的強烈反應，背後通常都有很好的理由，值得去瞭解。

根據精神動態分析理論，防禦是爲了保護我們、讓我們避免受到情緒折磨或衝突干擾的因應策略。壓抑（repression）是最常見的防禦方式：抹除思想、感覺與記憶，使它們不存在而不再造成困擾。可是，遭到壓抑的衝突，畢竟還是未解的衝突。如果我們不知道或不承認問題存在，就不能解決問題。很多交易者藉由生理方式來壓抑心理衝突：他們進入緊張狀態，藉以排斥身體上與情緒上的感覺。我曾經見過這類的交易者，他們變得很緊張而試圖控制，但

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

並不瞭解情緒壓力的性質與程度。很奇怪的，緊張是他們採用的因應方式：碰到危險，他們就會立即動員「緊張」，表面上讓自己處於嚴密控制狀態。可是，當身體處於緊繃、或甚至痛苦狀態，恐怕很難去感受市場行情的微妙變化；換言之，這種情況下，我們很難察覺多年累積之型態辨識經驗透露的隱約市場資訊。

擔任自己的教練，想要眞正解決防禦心態，不能只是設法阻止這種心態發生。你還需要去面對自己所想要排斥的感覺。你必須自問：「當肌肉緊張時，我究竟想要排斥什麼感覺？」「當我想把責任歸咎給別人，或逃離報價螢幕時，究竟是害怕什麼？」設法停止防禦——故意放鬆肌肉，專注於自省，留在報價螢幕前面——直接面對那些造成威脅的感覺。

在精神動態分析文獻中，這稱爲面對或挑戰自己的防禦。讓我舉個例子來說明。心理診療過程中，某患者在談論著自己痛苦經驗的過程中，突然轉變話題而談到小孩子的功課。我很溫和地指出，她改變了話題，而且是爲了想避免談論痛苦的經驗。引導她會重新回到原來的主題上，她接著透露一系列的情緒，包括她與父親之間的惡劣關係。突破防禦通常也會造成情緒突破：讓她察覺受到壓抑的感覺。

精神動態分析者很熟悉這種現象：當人們直接面對受到壓抑的想法、感覺與衝動，會因此而對於情況產生嶄新的認知。當情緒狀態與認知發生變化，看法也會跟著發生變化。對於如何解決衝突的問題，這方面的改變會引發新的看法或新的啓發。

感覺發生變化，解決問題的方法往往也會跟著變化。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

我們可以透過適當的想像，有效進行這類的情緒處理。譬如說，很生動地想像某種導致緊張或挫折的市場狀況；如此一來，我們可以在不做防禦的情況下，身歷其境地感受當時的心態。我們往往會感受到全然不同的情緒。舉例來說，如果我們不再吼叫、埋怨別人，可能就會發現損失造成的悲傷與痛苦。這能夠促使我們處理痛苦，而不是透過憤怒來埋藏悲痛的感覺。

提升情緒認知程度，可以讓我們覺得更有力量，而不是更憂鬱。優秀的精神動態顧問或治療師，會挑戰我們的防禦措施，不允許我們透過各種藉口來迴避痛苦的感覺。結果，我們可能因此發現自己所迴避的感覺，實際上並沒有那麼痛苦。在過去生命過程的某個階段，或許我們當時還太年輕、太脆弱，不能直接面對這種感覺，所以只好把它們抹除。現在，我們已經是成年人，沒有必要再逃避。直接挑戰那些最具威脅的情緒，結果發現我們根本不需害怕，這會讓我們體會自己的強大。

所以，你想要逃避什麼？不妨把你最糟的交易型態當做防禦措施：換言之，爲了逃避情緒痛苦而採取的交易行動。現在，拒絕對於這些型態採取相同的行動，去經驗這些型態造成的感覺。看看自己是否能夠找到其他辦法處理這些感受。

一般來說，在衝動性交易的表面之下，我們迫切想要逃避風險、情緒爆發或錯誤地管理風險，這都是要保護自己免於承擔情緒痛苦。一旦我們面對這些感覺，實際去體會，往往會發現自己根本不需逃避。我們可以處理虧損、失敗恐懼與失望。做爲自己的教練，你只需要向自己證實這點。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

訓練提示

按摩是減緩身體緊張的最佳工具之一，而且還能讓你進一步認識身體緊張的型態。瞭解自己的身體，就更能察覺肌肉如何變得緊張、呼吸變得急促的現象，讓你知道自己必須放鬆。透過這種方式放鬆肌肉、深呼吸，可以開拓情緒經驗——處理感覺的新方式。

第48課 掌握移情現象

讀研究所的時代，我曾經在紐約實習。這段時期，我做過精神動態治療。治療醫生的診所，座落在曼哈頓的典型大樓內。我想獲得處理的問題，大致上都跟反叛權威有關，這方面的現象經常發生在各種工作場合與學校。原則上，我喜歡討好我的指導者。可是，如果不能獲得他們的認可，我就會出現叛逆行爲。我尤其不喜歡自己被別人控制的感覺。如果彼此關係上出現一點強制味道，我就會反擊——而且是相當強烈的反擊。

當我到達治療醫師的診所，我發現大門鑰匙留在門上。我把鑰匙放到自己的口袋，然後才敲門進入，開始做治療。幾分鐘之後，醫生太太走進治療室，顯得很不願意打擾我們的樣子，她問先生有沒有看到大門鑰匙。我把鑰匙從口袋裡拿出，面帶微笑地交給她，而且跟她眨眨眼。對於第一次治療來說，算是不錯的開端。

我想，讀者不需要是心理學家就知道這代表什麼意思，包括鑰匙是「性」的象徵。我有鑰匙，意味著我取得控制。當這位太太需

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

要某種東西的時候，我可以給她所需要的。

對於這種情況，我必須說，這位治療醫師處理得很恰當，完全沒有採取防禦動作，但也沒有忽略整個事件。他鼓勵我跟他一起思考事件的發展，以及其原因。這就是精神動態分析採用的方法：運用人與人之間的關係，處理重複出現的衝突型態。

這位治療醫生當然察覺了「移情」現象（transference）。在精神動態學的領域裡，移情是指把過去的衝突轉移到現在的現象。換言之，我對於治療醫師的反應方式，實際上是來自於我對於父親與上司的反應。

這位治療醫師如果採取敵意的防禦行動（他顯然有理由這麼做，因爲我拿了他的鑰匙），那麼我也會繼續採取叛逆態度。治療醫師如果眞採取這種反應，恐怕就會落入我抗拒權威的陷阱內。透過他對於專業的堅持，其行爲沒有驗證我的預期，因此也沒有成爲我想要抗拒的權威。這才讓我有機會觀察自己當天與過去的作爲，思考相關的理由。

最後，我終於發現，我想在人際關係上取得控制的念頭，根本不是強勢的表現，而是因爲我心懷恐懼。現在，我知道自己如果能更有建設性地處理人際關係，反而能夠取得更好的控制。

精神動態分析方法的治療力量，是運用關係來創造新的情緒經驗——積極、有力的情緒經驗。

很多交易者往往賦予市場某種個性，譬如：危險而試圖傷害我們、吃人賭場、特別的棋局、遊戲場所或複雜謎題。當我們賦予市場某種人性，就要思考我們爲什麼強調這種而不是那種性質。就如

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

同我把治療醫師視爲權威的象徵，交易者往往把最難以處理的棘手性質賦予市場。這是一種「移情」現象。如果我們長久以來始終認爲市場是如此，就會覺得市場不理性而難以捉摸。如果我們覺得其他市場參與者想要佔我們的便宜，或許就會執著於造市者帶來的挫折感，因爲他們總是操縱行情。

「移情」讓我們把過去生活中覺得最挫折的東西——通常存在於關係上——賦予市場。請注意，我們與交易市場之間也存在關係，這種關係經常會沾染個人生活上的某種相同關係性質。當我們把過去型態引用到目前市場，顯然就不能客觀因應市場的供需狀況；迷失在自己過去的型態中，我們看不到市場。

在我們與其他交易伙伴之間的關係上，也不難察覺移情現象。我發現，交易者跟我之間的互動方式，往往也會顯示他如何處理市場。某些交易者會因爲最近發生虧損而覺得尷尬，於是避免跟我產生互動。對於這類交易者來說，迴避的型態也會出現在交易中，他們會忽略停損、忽略做準備。至於另一些交易者，他們在教練諮詢過程中，往往會擺出無助的姿態，幾乎是要求「一個口令，一個動作」的提供指示，而不是藉由啓示尋找自己的因應方法。在艱困的市況下，這些交易者很容易就放棄，只要遭逢些許正常的虧損，就會顯得全無鬥志。與一群志同道合的交易者一起進行交易，往往可以觀察自己與他們之間的互動關係。我們與其他交易者之互動關係呈現的型態，經常也會顯示在我們的交易上。過於自信、迴避、合理化…等型態，都來自於我們的社會互動關係。

我們處理關係所存在的最嚴重缺陷，也會反映在交易市場上。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

你怎麼看待自己從事交易的市場？交易非常不順利的時候，你對於市場有什麼看法？對於外行人，你如何對他們描述交易市場？關於本課的作業，不妨評估你的交易日誌，看看自己賦予交易市場哪些個人化性質。

擔任自己的交易教練，你可以創造自己的交易經驗。你可以控制曝險程度，只接受有利的風險-報酬關係，採納明確、經過測試的架構；所以，你可以不按照移情戲碼去創造交易經驗，就如同本課最初談到的治療醫師，他拒絕接受我賦予他的權威角色。如果你的問題在於如何處理挫折感，挑戰就是在你交易市場的架構上，創造某種可處理的挫折。如果你的問題是逃避現實，目前工作就是按照計畫，找到繼續持有部位的某種安全辦法。

透過某種方式創造交易經驗，使你能夠安全地面對恐懼與挫折感。這種經驗可以結束舊有的型態戲碼。

當我們把自己嫌惡的某些性質投射在市場上，我們就被分裂了：一部分對抗交易程序，另一部分則沈溺其中。所以，我們被分裂而對立，比較沒有能力察覺市場型態與其變化。

我們聽過一種說法：「讓市場來找你」(let the market come to you)。這是說我們不該對於市場心存預設立場，應該保持開放的態度，根據市場實際展現的狀況做處理。換言之，我們不該把自己投射在市場上，不該把過去的衝突移情到市場。追蹤你與市場之間的對話，以及你對於市場的看法，如此可以避免過去的負面型態，讓市場來找你。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

訓練提示

前文討論顯示，交易遭遇困難時，我們需要減少部位規模或降低承擔的風險。如此可以提供安全的環境，藉以測試新的概念、調整既有的方法，讓我們能夠直接面對市場問題做積極的處理，而不是被動防禦。交易愈有計畫，規範愈嚴格、明確，愈能夠讓自己取得控制。降低風險可以創造安全經驗。在精神動態分析領域裡，自我教練的根本宗旨，就是要創造嶄新而有力的經驗，藉以改變我們跟自己、他人或整個外在世界之間的關係。透過這類新的經驗，能夠讓我們更客觀地接觸交易與市場。

第49課 不引用舊型態的力量

精神動態分析架構有個重要概念：光靠嘴巴說說，是不能產生持續性效果的。如同上一章顯示的，我們要透過嶄新、有力的經驗來做改變。這類經驗之所以有效，是因爲它們可以瓦解我們原本最恐懼的東西，讓我們知道那些過去讓自己覺得束手無策的衝突是可以被處理的。

我們可以把這類改變程序，視爲是「舊」故事的「新」結局。我的舊故事可能是：過去——交易過程或個人生活——曾經發生令我痛不欲生的損失，所以害怕虧損。由於這種恐懼心理，我發現自己很難根據交易計畫在預先設定的停損或目標價位出場。爲了保障獲利或減少虧損，我總是提早採取出場的動作。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

請注意，這屬於防禦型態：提早出場藉以排除虧損威脅。這種型態造成的後果，是讓我永遠沒有辦法讓交易點子充分發揮潛能，使得交易部位通常都是小賺小賠。只要繼續引用這種型態，我就不能直接面對自己害怕的虧損，因此也不能克服這種恐懼。重複引用該型態，只是徒然強化其性質。

所以，關於精神動態治療，我們需要的是情節演變的新結局。換言之，我們必須拒絕被動地引用防禦措施，必須故意繼續持有部位，故意領會恐懼的感覺。讓我們釐清此處的概念：過去的某個階段，這種恐懼感的威脅太強烈而讓我們不敢直接面對。可是，我們現在已經踏上人生的新階段，擁有更多的資源，有能力處理這種恐懼感。我們沒有必要繼續抵抗這種恐懼。直接面對根本衝突與其涉及的情緒——我們最想抗拒或防禦的東西——是精神動態治療的重要變動程序。

精神動態分析的變動程序，其前後步驟大致如下：

- 辨識重複發生的問題型態。
- 體認這些型態造成的負面後果。
- 體認這些型態所要防禦或對抗的東西（你想要迴避什麼）。
- 創造一些經驗——尤其是在關係上——而直接面對所想要迴避的東西。
- 在不同關係上重複創造這些經驗，建構嶄新而具有建設性的因應方法。

這種觀點強調，問題發生在你想要保護自己，免受恐懼記憶、感覺或慾望的干擾。一旦直接面對這些恐懼，承認它們存在，就可

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

以設法處理該恐懼，使得交易不受干擾。你可以與交易伙伴聊聊，聽聽他們的意見，做一些運動讓自己平靜下來，或趁機記錄交易日誌，讓自己成為這種焦慮感的局外觀察者，而不是局內人。

拒絕採用舊有的防禦型態，如此能夠擔保你得到心理上的協助。這點很重要。部位規模如果適當，而且停損與目標價位蘊含的風險-報酬關係合理，那麼只會發生兩件事：在目標價位獲利了結，或在預設停損出場。

遭到停損出場的結果，雖然不如獲利了結令人愉快，但也不至於太糟。因應方式不同於舊型態，可以創造了雙贏局面：或是獲利了結賺錢，或是在不太糟的情況下認賠出場。不論哪種結局，都沒有什麼好害怕的。由某種角度說，認賠出場的結果反而最有幫助，因為這讓你發現即使發生最糟狀況，還是能夠處理的，如此能讓你產生信心，覺得自己能夠控制局面。

能夠適當地進行交易，這是一種重要而具有建設性的情緒經驗。

如何建構不同於舊型態的經驗呢？方式有幾種。你可以找些交易伙伴，他們的因應方式不同於你的舊型態。在這種環境下進行交易，他們可以鼓勵你不要重複舊型態，而且在你採行新因應方法時，還可以提供正面的回饋。另一個方式，是直接面對你想迴避的狀況，而且強迫自己不能採取舊有的防禦措施。當你直接面對挑戰，往往會發現它們並沒有想像中那麼難以處理，使得舊問題能夠有嶄新而具有建設性的結局。

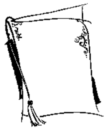
心理動態治療醫師亞歷山大（Alexander）與法蘭西（French）提出一項術語，精準反映這種方法的精義：修正性情緒經驗（cor-

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

rective emotional experience）。眞正能夠讓人們克服問題型態的東西，是一組修正過去學習錯誤的情緒經驗。單純地認知問題而做思考是不夠的；身爲自己的交易教練，你需要創造某種足以讓自己克服該問題的經驗。換言之，你不能繼續迴避問題，必須直接面對問題。當你發現自己禁得起最糟的情緒狀況，而且能夠在不傷及筋骨的情況下重新站起來，這就是一種修正性情緒經驗。

本課作業是進行一項實驗：在整個交易日之內，試著尋找一種修正性情緒經驗。針對交易過程內最經常發生的重複性負面行爲，思考與感受你如果不做這項行爲將會如何。當你通常會做這種行爲的狀況發生時，故意克制自己不去採用舊有的反應型態，感受自己面對這種相關狀況的經驗。

看看自己有什麼感覺，會採用什麼方法做處理，以及新方法將如何影響交易。你或許會有意外發現：直接面對恐懼，很可能是克服恐懼的最好辦法。



訓練提示

讀者的心目中如果存在某交易典範，某個值得學習、模仿的對象，不妨在某個交易日內，儘量模仿這位典範的交易。看看這種背離自己例行（負面）交易型態的感受如何。模仿這位典範進行交易的過程中，可以創造一些不同於你過去舊型態的新經驗。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第 50 課 徹底跟進

「徹底跟進」（working through）這個名詞，在精神動態治療領域裡具有特殊意義。一旦做了初步的變革——破除舊有的防禦型態，面對挑戰性的情緒衝突，尋找新的因應方法——徹底跟進程序讓相關經驗重複演練於各種不同狀況，藉以強化變革的效力。如同前文強調的，重複演練才能克服故態復萌：透過一系列相關情況，繼續跟進而徹底解決問題，才能強化處理核心問題的新方法。

讓我們看看一種典型的問題：由於害怕遭到拒絕而避免有親密關係。交易者把過去經歷的這種恐懼移情到現在，於是在他與心理諮詢顧問之間也存在相同問題。這種因應（防禦）錯失雖然可以提供表面上的安全感，但也讓這位交易者不能談論或處理真正的問題。如果交易者願意面對這個問題，而且心理諮詢顧問也避免有「拒絕」的反應，那麼在隨後的治療過程中，交易者就比較容易克服舊型態。

就目前這個例子來說，徹底跟進程序需要交易者把新的進展引用到其他關係上，包括：朋友、工作、愛情…等關係上。徹底跟進而處理各種情況下的衝突；如此一來，正面的新型態才能生根、定型。許多關係上的正面映射，使得交易者慢慢產生安全感，並且延伸到各種生活層面上。換言之，並不是單一的修正性情緒經驗，而是很多這類的經驗使我們得以產生新的自我。

成功的自我教練能夠營造多層面的修正性情緒經驗，這些經驗逐漸被內部化為具有建設性的新型態。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

這畢竟才是精神動態分析的精義所在：創造許多具有重大建設性意義的經驗，使我們再也不能繼續侷限於過去，因而重新界定自我。我把自己界定爲作家，不只因爲我寫過一些文章與書，另一方面也是因爲長期與編輯、讀者互動產生的經驗。過去有一陣子，我坐在電腦螢幕前面，很擔心自己的著作找不到讀者。可是，我與讀者之間產生的一系列正面經驗，讓我不再擔心這個問題。現在，對我來說，寫作就像講話、聊天一樣的自然。

同樣地，你過去曾經認爲自己是微不足道的初學交易者。可是，藉由經年累月的經驗累積，賺了一些錢，交易帳戶也有顯著成長，你不再認爲自己是初學者。透過這些正面的經驗，你認爲自己是有經驗、有技巧的交易者。如同《提升交易績效》提到的，累積技巧的步驟，也是建構自我身份的步驟。踏著學習曲線前進，由初學交易者變成勝任交易者，然後變成專家交易者，整個過程不只是學習知識與技巧而已。這是正面經驗不斷累積的自我轉型程序。

交易訓練應該持續提供修正性情緒經驗：訓練本身就是一種修正缺失的徹底跟進方法。

徹底跟進程序上，你希望儘可能積極地創造經驗，在各種情況下處理自己的型態，讓自己有機會運用新方法。如同我們稍早強調的，也如同本書第9章一些有經驗交易者主張的，如果你能夠與一群志同道合的交易者一起進行交易，幫助將會很大。這些人對於你的成功會提供正面的回饋，就如同我身爲作者而從讀者反應得到的回饋一樣，這能夠讓你從事的變革確實落地生根。

如果每天的例行交易都允許你持續阻斷舊型態，執行新型態，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

並且在積極回饋的環境下進行交易，那麼精神動態治療的自我教練程序應該可以進行得非常成功。我認識很多交易者，他們希望對於自己的績效保密，顯然是擔心自己的表現不夠好而覺得不好意思。他們很願意談論成功的交易，至於失敗的交易，則說得含含糊糊或語帶保留。事實上，這種處理態度是不對的。交易應該保持透明，不論自己的長處或短處都是如此，如此才能——在情緒上——協助你正視自己的缺點。如果缺點對於你的威脅很大而必須隱藏，那麼你就被防禦措施控制了。如果願意讓別人徹底看清楚你，那就沒有什麼好隱藏的。他們對於你的接受是完整的、眞實的，沒有虛假自我的虛假想法。

不久前，我透過部落格TraderFeed把交易即時狀況的錄影上載到網路，而且也邀情大家一起這麼做。當時，每天造訪部落格的人數大約是2,000人，我估計即使只有0.5%的人願意這麼做，那起碼也有10種不同的交易模型可供學習。結果，在這2,000之中，最後只有一個人曾經短暫地表示有興趣。所以，幾乎沒人願意讓自己的交易狀況公開。

親愛的讀者們，這就是輸家的典型反應。由精神動態分析的立場看待變革，讀者應該不介意公開自己的即時交易狀況，沒必要花精神營造虛假的自我。經過一陣子之後，進展應該會很明顯，也會產生大量的正面回饋，塑造出新的自我，以及深沈的安全感，情緒上無所畏懼。

交易責任有明確的交代，能夠徹底解決最致命的缺乏安全感。

本課的挑戰，就是拆掉僞裝，公開進行徹底跟進的程序，期待

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

你所尊敬的人提供回饋。這應該列入交易計畫的一部分，確保每天都會有修正性情緒經驗。我認識幾位交易者就是這麼做的，他們藉由部落格刊載交易，發展與其他交易者之間的關係，針對交易概念做具有建設性的回應。關係是營造變動的有效工具，甚至是最有效的工具。適當地經營關係，就能夠讓自我教練發揮最大的作用，把單純的紀錄提升爲交易日誌。

訓練提示

至少找到一位你在發展交易過程中可以信賴的人。你願意與他分享你的交易盈虧資訊、你的交易日誌，以及你個人的目標。在專業交易機構服務的人，自然享有這方面的優勢，因爲交易績效必須接受監督，而且可以與上司或風險經理人討論交易成敗。交易責任應該明確交代，一切都沒有隱藏，這是對抗防禦措施、釐清威脅的理想策略。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

參考資料

部落格「成爲你自己的交易教練」(Become Your Own Trading Coach)是本書的主要參考資料。有關訓練程序的相關連結與參考文章，請查閱部落格首頁的第5章：

http://becomeyourowntradingcoach.blogspot.com/2008/08/daily-trading-coach-chapter-five-links.html.

有關精神動態分析的短期治療方法，有篇很好的概論介紹文章：哈納・李文森（Hanna Levenson）的「有限時間的動態精神治療：建構與干預」(Time-Limited Dynamic Psychotherapy: Formulation and Intervention)，收錄在Mantosh J. Dewan、Brett N. Steenbarger與Roger P. Greenberg主編的《短期精神治療的藝術與科學》(The Art and Science of Brief Psychotherapies, American Psychiatric Publishing, 2004)。

關於如何培養情緒自我認知（emotional self-awareness)，有份資料值得參考：萊斯里・葛林伯格（Leslie S. Greenberg）的《強調情緒的治療：協助訓練患者徹底處理感覺》(Emotion-Focused Therapy: Coaching Clients to Work Through Their Feelings, American Psychological Association, 2002)。另外，這方面的經典教科書：Leslie S. Greenberg、Laura N. Rice與Robert Elliot合著的《促進情緒變動：逐步程序》(Facilitating Emotional Change: The Moment-by-Moment Process, Guilford, 1993)。

有關精神動態分析與自我教練方面的文章，請參考我網站收錄的資料「交易心理學文章」(Articles on Trading Psychology，www.brettsteenbarger.com/articles.htm)，其中包括「阻擾交易者的行爲型態」(Behavioral Patterns That Sabotage Traders）與「交易者短期治療」(Brief Therapy for Traders)。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

交易顧問通常都不太瞭解精神動態分析，但丹尼絲・薛爾（Denise Shull）是個顯著的例外，她寫了篇文章「佛洛依德會怎麼說：漫步於佛洛依德的獲利心理路徑」（What Would Freud Say: Stroll Down Freud's Mental Path to Profits），收錄在Laura Sether主編的《從躺椅上操作——交易心理學》（The Psychology of Trading, W&A Publishing, 2007）。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第6章

心靈重新映射

自我教練的認知處理方法

對於多數人來說，
眞正的危險不是目標設定太高而無法達成，
而是目標設定太低而達成了。

——米開蘭基羅

本書第5章探討精神動態分析架構。負面型態如果發生在不同時間的各種情況下，精神動態分析方法特別適用。原則上，精神動態分析採用的是歷史觀點：強調過去因應方式與目前處理方法之間的關聯。

認知處理架構（cognitive framework）則類似本書第7章討論的行爲分析，比較不重視歷史觀點：這套處理方法強調我們目前在此採用的程序。認知處理方法傳遞的根本訊息是：只要改變觀點，你就可以改變行爲。所以，就這種處理方法來說，過去並不相關；認知的自我教練強調的是，我們目前在此能夠做些什麼，藉以改變我們如何處理周遭的一切。

當我們發現自己的動機、專注力與決策程序受到負面思考型態的干擾，最適合採用認知方法處理。交易者想要做修正的一些最常

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

見認知型態包括：

- 完美主義
- 發生虧損之後，過份埋怨自己
- 擔憂
- 把不利市場走勢歸咎於對自己的懲罰
- 過份自信

認知方法協助我們思考自己的思想，重新建構我們對於自己與世界的概念。

第51課 重建心靈地圖

本書第5章介紹變動程序的精神動態分析方法。這種分析方法運用有效的情緒關係經驗，瓦解過去衝突遺留下來的負面行爲型態。運用於自我教練程序，精神動態分析方法需要兼顧過去與現在，留意我們如何引用過去的負面型態，藉以解決目前面臨的挑戰。反之，認知分析方法是以目前爲導向，強調我們如何思考，以及思想與感受／行爲方式之間的關係。

如同本書第7章討論的行爲方法一樣，認知方法分析的變革程序，是奠基在學習理論之上。這套方法不強調關係經驗的創造，重心是擺在技巧培養。基於這個緣故，有關認知分析討論的家庭作業很重要，使得認知方法在自我教練程序中變得特別有用。在認知訓練過程裡，我們可以學習更具有建設性的資訊處理技巧。

關於人類思考程序的描述，很多認知心理學家採用自然科學方

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

法。科學家觀察外在世界，尋找型態與規律。科學家一旦觀察到有用的關係，就會發展理論來解釋有關現象。然後透過實驗檢視理論，並且產生新的觀察，後者讓科學家得以修正原先的理論。經由這種檢視-觀察-修正的程序重複運作，科學可以進一步瞭解世界。

認知方法研究者把我們腦海裡的這些理論稱爲圖式（schemas）。圖式就如同是腦海裡的地圖一樣，告訴我們外在世界究竟是怎麼回事。我們是透過這些圖式來解釋外在事件，也透過這些圖式與外在事件產生互動。消化外在事件而取得的新資訊，會讓我們針對圖式做必要的調整。如同發展心理學家珍・皮亞傑（Jean Piaget）解釋的，這種消化與調整的程序，讓我們可以更深入、更廣泛地瞭解世界。我們總是不斷調整腦海裡的心靈地圖。

我們不能直接感知世界；所有的感知都經過心靈地圖的過濾。我們的心靈地圖如果扭曲了外在世界，我們的感知也會被扭曲。

圖式不只是一些想法的堆積，而是由思想、感覺與行動傾向組成的複雜結構。舉例來說，小時候如果經常遭到毒打，很可能就會因此認爲世界是個危險的場所。這種情況下，有個圖式可能是：「你不能信賴別人，他們會傷害你。」所以，當別人想要親近我時，這個圖式就會變成我看待這件事的眼鏡。我的回應可能不友善；我會提高戒心，與別人保持距離。由於存在這種圖式，我把別人想要親近我的行爲，解釋爲危險的。

前文提到，圖式是我們看待事件所戴的眼鏡，所以圖式可能被扭曲。我們對於事件的看法與回應方式，也可能被扭曲。舉例來說，交易者如果是透過交易帳戶盈虧來判斷自己，那麼當他賺錢的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

時候，可能變得過份自信；反之，當交易發生虧損時，他可能變得害怕承擔風險，懷疑自己的交易能力。只要交易表現透過這種圖式做解釋，他對於交易產生的盈虧就會有不當的反應。

我們對於外在事件的扭曲，如果再經過強化，問題型態就會變得更嚴重。繼續引用上文討論的例子，我小時候經常遭受毒打，所以認定別人不值得信賴、是危險的——即使他們對我很友善。我對於別人的戒心，讓我看起來很不友善；這種情況下，別人也就不想親近我。然而，別人對我的冷漠態度，剛好驗證了我的偏見，於是更強化了腦海裡遭到扭曲的圖式。一旦落入這種自我強化的型態中，就沒有辦法修正心靈地圖：我們被鎖死在負面的感受——以及回應——架構內。

自然產生的想法，代表的是圖式的習慣性思考結果。圖式一旦被引發，就會產生一系列想法與感覺，並進一步引導我們的行爲。舉例來說，自我懷疑的圖式，會導致人們對於交易損失產生沮喪、懊惱與其他一系列情緒，最後產生「我絕不會成功」的結論。這種想法或感覺，並不是對於市場或交易的客觀評估。這些經過學習而自然產生的反應，已經變成習慣型態。

我們沒有辦法直接觀察自己的圖式；我們只能經由圖式展現的自然想法而認識圖式。

認知分析方法的目標，就是要破除這類的負面思考型態，將其取代爲更客觀、更具有建設性的觀點。這種重建心靈地圖的工作，就如同自然科學家修正其理論。認知分析架構可以做爲這種修正程序的工具或方法。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

交易者處理市場風險與不確定性，經常會受到一些自然想法的影響，譬如：

- 「我需要賺錢。」
- 「我怎麼這麼笨，竟然會做這種事。」
- 「我被這個市場徹底打敗。」
- 「我禁不起損失。」
- 「這個市場就是專門整我的。」
- 「我必須扳回先前的損失。」
- 「我怎麼做都不對。」

就認知分析方法而言，想要擔任自己的交易教練，第一步驟在於辨識交易過程自然產生的想法。關於這點，有些交易者甚至會錄製自己交易過程的影片，在收盤之後詳細分析。這種方法有助於我們辨識交易過程經常產生之想法與感覺。一般來說，眞正重要的核心自然想法，往往只有少數一、兩種。這些想法也是自我教練首先要專心處理的議題。

本課作業是透過錄音帶或錄影帶觀察自己交易的狀況，記錄重複發生的想法與感覺。剛開始的時候，不用擔心如何改變某種想法：只要專心觀察某特定圖式被引發之後產生的想法。務必要透過這方面的第一手經驗，體會自己的意志與想法並非完全自由的。我們偶爾都會變得像機器人一樣，完全由習慣主導我們的想法與行爲。觀察這些習慣性思考型態，然後慢慢讓這些型態離開你。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

訓練提示

在我們覺得疲乏或不知所措的時候，最容易產生有問題的自然想法。不妨回憶當你因爲工作、責任或行情挑戰而覺得不堪負荷的狀況。當時，你有什麼想法？這些想法如何影響你的感覺與行爲？觀察自己在情緒最脆弱情況下的表現，往往最容易察覺對我們影響最大的負面思考型態與圖式。

第 52 課 透過感覺瞭解想法

想要知道自然想法對於交易所造成的傷害，最好的辦法就是去追蹤自己最強烈的感覺。根據認知分析理論的觀點，我們的感受（feel）是取決於我們的感知（preception）：我們如何看待事物、如何解釋我們所看到的，將決定我們的情緒反應。當我們對於事件的解釋顯得很極端，通常就會因爲極端感受而產生極端行爲反應。事後回想某個事件，我們經常會覺得尷尬，懷疑自己當時爲何會有過度的反應，這通常都是因爲我們受到扭曲心靈地圖之自然想法所控制。

舉例來說，回想當我們的脾氣失控的時候；這種情況經常發生在我們想達成某事，卻因爲莫名其妙的理由而受到阻礙。譬如說，我正在趕時間赴約，而計程車司機忙著講手機而慢慢開車。或者，我在某交易機構想完成一項計畫，卻發現莫須有的官僚規定阻礙計

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

畫進行。當我發脾氣的時候，心中喊的是：「我必須把這件事做好，而且是現在！」

這些通常都不是生死交關的事：沒有必要馬上完成。可是，我引用的圖式卻認爲，如果事情沒有當時馬上完成，結果將很可怕，將會是一場災難。我所反應的是腦海裡的「應該」與「必須」，而不是狀況的客觀必要性。誇張的情緒反應，彰顯了盤據在我腦海裡，扭曲感知體系的思想型態。

當我們把慾望轉變為需求，就會讓整個身體動員起來，開始進行顯著的反應。

對於精神動態分析方法，重點在於歷史：尋找引發目前想法與感覺的歷史關係型態。可是，對於認知分析方法來說，我們不關心某種思考型態當初是如何產生的，我們所在意的是目前狀況，然後做修正。

追蹤我們最極端的情緒反應，嘗試辨識目前影響我們的思想型態，然後去做修正。對於認知分析方法來說，要達成這點，原則上就是教導自己透過另一組不同的眼鏡來觀察，產生不同的感受與思想，因此也產生不同的回應。

舉例來說，當我急著想完成某件事，一旦察覺到幾乎不可忍受的挫折感時，我會告訴自己，這麼幹是沒有用的。於是，對於當時的狀況，可能就有不同的觀點，譬如：「情況最糟會如何？難道眞會發生一場災難嗎？」盤算當時狀況可能發生的最糟情節，往往就會發現自己反應過度。實際後果通常都不值得我如此強烈反應。然而，這畢竟是造成圖式遭到扭曲的東西！

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

觀看外在事件的眼鏡一旦更換了鏡片，也將改變我們對於這些事件的反應。

你對於市場的最激烈情緒反應是什麼？當你的某種想法沒有實現，是否會覺得憤怒？虧損是否會讓你沮喪？行情波動是否會讓你覺得恐懼？或許你會在過度自信與自覺一文不值的兩種極端情緒之間擺盪？最激烈的感覺，是對於盤據在腦海裡之思想型態的反應，這些感覺所反射的，正是你的核心圖式：

- **公正的圖式：**「我做了必要的準備工作，所以我應該賺錢。」
- **災難的圖式：**「如果計畫沒有成功，將是一場災難。」
- **安全的圖式：**「我沒辦法行動，市場太危險了。」
- **自我價値的圖式：**「我是徹底的失敗者，我沒辦法賺錢。」
- **拒絕的圖式：**「如果做不成功，我看起來會像傻瓜。」

我們不難瞭解這些圖式最終會導致哪些誇張的情緒：憤怒、挫折、恐懼、沮喪。身爲自己的交易教練，你想要運用這些最極端的感覺，藉以辨識你對於自己與交易所產生的最扭曲觀點。交易風險管理如果得當，任何單筆交易或任何交易日的結果都不該造成威脅。如果你對於市況的反應，顯示你正遭受嚴重威脅，那麼你知道問題不在於市場，也不在於你的交易，而是你對於交易結果的解釋。

請仔細重複閱讀上一段最後兩句話。交易安排如果妥當——交易計畫具有顯著勝算，部位做了適當的風險管理——雖然還是會有壓力，但不該讓我們覺得焦慮。市場不能造成我們覺得憂慮、焦慮或憤怒；威脅存在於我們對於市況的解釋。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

當我發現自己對於交易產生強烈的情緒反應，我會讓自己做一件事，問自己：我是否是針對市況做反應，或是針對我對於市況的感覺做反應？這個問題迫使我必須面對自己的想法，思考自己的情緒反應程度是否得當。如果造成當時感受的，並非客觀市況，那麼相關情緒必定是發生自腦海裡。如果情緒反應與當時市況之間不成比例，我們對於市況的想法必定受到扭曲。

想法遭到扭曲的程度愈嚴重，我們的情緒扭曲程度也愈嚴重。

假定另一位交易者做了你剛做的反應行爲，請你寫下你對於這位交易者的想法。當這位交易者做了激烈的情緒反應，你會說什麼？你告訴他的，很可能也就是你告訴自己的：

- 「你做得不好。」
- 「一切都是你的錯。」
- 「你會發生虧損。」
- 「你不可能贏！」

每當你產生極端情緒反應時，就寫下這類的評論，很可能就會慢慢瞭解自己的認知圖式。當這些景象都擺在眼前時，更容易繪製腦海裡的心靈地圖。

訓練提示

交易者經常會有一種扭曲的想法，也就是我們所謂的「公正圖

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

式」(justice schema)：認爲市場應該是公正的，應該提供機會，應該展現過去慣有的行爲。一旦我們認爲市場應該有什麼行爲，那麼當市場按照自己的意思發展時，交易者就會覺得挫折與失望。我經常看到交易者變得焦躁不安，幾乎不能容忍市場沒有明確的走勢。交易者到處尋找價格創新高或新低的對象，期待找到突破走勢，結果卻發現行情又回到狹幅盤整。每當你認爲行情發展應該如何（但實際沒有），不妨運用挫折感而把注意力引導到別的地方：相同市場的較長期架構、做嶄新的研究分析、嘗試其他市場或交易工具。當我們針對自己認定的公正或不公正想法做反應，就沒有辦法客觀處理眞正的市況。

第53課 由最糟的交易學習

戒酒俱樂部教導人們體認他們腦海裡最糟糕的想法。可是，我們即使不是酗酒者，也會透過相同的扭曲方式處理世界。我們發展不斷重複的行爲型態，按照幾乎一成不變的例行程序過日子。多數人都是習慣的產物：每天早上幾乎都做著相同的事，每天都在相同時間吃飯，大約在相同時間上床睡覺。每天走固定路線上班，收聽相同的音樂，觀賞相同的電視節目。我們的生活之中，很少東西不具備型態。

我們的思想也是如此。我們學習資訊處理方法，然後這些方法變成例行程序的一部分。我們責怪自己妥協而避免與別人起衝突；我們期待負面結果，避免在事情出差錯的時候覺得失望。對於某些個別狀況，這些思考模式或許很恰當。可是，根深蒂固的習慣型

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

態，會扭曲整個世界。畢竟不是每件事都是我們的錯，不是每件事都會出差錯。

我們的負面思考型態都是經由學習而得到的習慣；認知分析方法的主要目的，就是讓這些負面習慣解體，取代為更具建設性的處理方式。

這些思考模式一旦變成自動化機制，所伴隨的感覺也會隨之而來。責怪自己的時候，我們覺得沮喪、挫折、鬱悶。期待最糟結果時，我們覺得焦慮、不確定。這些圖式也會被帶到交易領域，於是我們再也不能客觀地回應市場。就像機器人一樣，我們會自然產生自動化想法，以及不適當的感覺。

如同葛吉耶夫（Gurdjieff）強調的，在情緒上體認事實是很重要的。有些時候，當我們完全專注於交易，密切觀察市場發展的型態，採取各種因應行動。這個時候，情況突然發生變化，你再也沒有辦法控制自己的思想。你被挾持了。腦海內的某種圖式被引發，結果產生一系列未必符合當時狀況的想法與感覺。進行交易的時候，假定某人挾持了你的電腦，把畫面切換到別的市場，那會如何？假定某人挾持你的滑鼠，點擊你不想進行的交易，那又會如何？

碰到這種情況，我相信你會倒盡胃口。你絕對不會允許別人控制你的電腦與滑鼠。你會盡一切所能而重新取回這些設備的控制權。當你的心靈受到挾持時，因應態度也應該如此。只是觀察自動化思想取得控制，顯然是不夠的；你需要感受心靈與行爲喪失控制造成的可怕後果。改變錯誤圖式的動機，就是來自於認知這些圖式造成的強烈痛苦。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

自然想法不只是潛入我們的心靈而已；它們還會取得控制。當我們決心持續控制自己的心靈，一切就會發生變化。

前文已經談過，觀察錄音帶或錄影帶裡面的自己，追蹤交易過程呈現的最極端情緒，可以察覺那些「最糟的想法」。還有另一種工具可以協助你辨識問題圖式與思想型態：評估最糟的交易決策。請注意，最糟決策未必導致最糟結果；最糟決策可能只是讓你錯失大好機會而已。

如何判斷什麼是最糟決策？你對於這類決策的反應通常是：「我怎麼會這麼做？」這種反應很奇妙，清楚點出你當時的心態有問題，所以才會做出最糟的決策。當你懷疑自己爲何會如此愚蠢、犯下如此嚴重的錯誤，通常都會發現自己的心靈被挾持了。

一旦找到最糟交易——這需要檢視交易日誌，回溯最近的交易經驗——你希望重建當時導致錯誤決策的想法與感受。正常情況下，我們都不會正視根本問題，只是簡單跟自己做保證，告訴自己下次會秉持更嚴格的紀律、做更周詳的準備。可是，目前這個練習中，你要做心理解剖，挖掘你當時做出錯誤決策涉及的各種赤裸裸細節。當時想些什麼？有什麼感受？交易決策想要逃避什麼？達成什麼？

這些狀況下產生的想法與感覺，可以用來判斷當時引發的圖式。或許是安全圖式：你告訴自己禁不起損失帳面獲利，或承擔不了相關風險。或許是自我價值圖式：你告訴自己，如果這筆交易擊出全壘打，那將有多棒。過程中，你的感覺——恐懼、過份自信…等——可以提供珍貴的線索，供你判斷圖式引發的自然想法。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

最糟交易決策想要處理的對象，通常都是自然產生的想法，不是市場本身。

就我個人的交易來說，最經常碰到的，是某種安全圖式的變形：規避危險。老實說，某些交易情況下，這種圖式很有用，可以協助交易者調降部位規模，侷限虧損。可是，這種圖式如果造成扭曲的觀點，把帳戶淨值由高點下滑都界定為「危險」，那就麻煩了。這種圖式讓部位獲利很難持續成長，因為帳面獲利只要稍微減少，就會想要獲利了結。關於「危險」的定義，比較合理的觀點，應該同時考慮帳面獲利減少與機會喪失。我所經歷的最糟交易，有些是根據短線交易觀點採取行動，結果卻錯失了中期走勢。這種需要規避危險的圖式，讓我暴露在更大的危險：過早獲利了結。

請注意，這些最糟交易涉及了多種思想、感覺與行為型態。本著（錯誤的）前提「必須規避風險」，然後把「風險」界定為任何不利於部位的市場走勢，因此也塑造了我們的感覺與行動。回顧自己最糟的交易，或許是很痛苦的經驗，但也可以讓我們解脫。這種程序顯示什麼地方出了差錯，讓我們有機會作修正。

訓練提示

我們所經歷的最糟交易，很多是來自於我們對自己所做的要求。不妨回想一下，是否經常告訴自己需要、應該、必須進場賺錢。這類要求一旦僵化，結果就是追價、拒絕認賠，觸犯種種不該

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

有的交易錯誤。我們如果擱置交易法則而重視內心要求，結局往往就是虧錢。你可以辨識這種內在壓力產生的要求。根據機會——而不是壓力——進行交易，你會有全然不同的感受。追蹤自己最糟的交易，體會伴隨而來的感覺，時時提醒自己這些自然想法會如何干擾交易。

第 54 課 運用交易日誌重整思緒

回顧過去的情緒事件與交易錯誤，能夠幫助我們釐清心靈地圖，檢視我們的感受如何受到扭曲。可是，認知分析的目標，是要即時掌握自然產生的想法，使得這些想法不能挾持我們的心智與交易。

我在《提升交易績效》一書曾經提到，如何運用認知性的交易日誌，協助交易者重建思考程序。我建議交易日誌採用的格式，是每天或每星期一頁（取決於交易頻繁程度），採用表格形式。表格共分爲三欄，最左端一欄記錄你碰到交易問題當時發生的事件，內容包括：發生市況、相關計畫、如何進場（或沒有進場）…等。

表格第二欄則記錄你對於該問題如何跟自己做討論。《提升交易績效》建議第二欄記載你對於相關事件的信念。可是，對於自我教練來說，更有幫助的作法是記載你當時對於相關事件的想法，顯示你當時的思緒與感受。換言之，儘可能忠實記載腦海裡當時盤據的想法，譬如：「我當時爲何沒有接受這筆交易？否則的話，我現在應該賺不少錢，而不是虧錢。我對自己實在太失望了。我甚至不知道是否還應該繼續交易。」

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

很多情況下，這方面描述的關鍵字眼，可以透露涉及圖式的性質。就先前的例子來說，「應該」通常都代表追求完美主義之自我價值圖式正在發揮作用，結果產生憤怒與挫折的自我對話。當腦海裡盤據著「必須」與「應該」，我們的注意力就離開了市場，轉移到自我價值的層面。請注意，這並不是在具有建設性意義的背景下進行；此處涉及的自我對話是批判性的、懲罰性的。我們很難想像這類思緒如何對交易者有幫助。

我經常把第二欄記載內容視爲交易錄影，也就是交易者碰到第一欄記載狀況時，大腦裡呈現的景象。對於許多不同的市況，我們腦海裡都重複播放類似的錄影。當我們檢視認知性的交易日誌，比較容易觀察到這類程序：不只看到負面的自我對話，而且也體會相關反應是多麼自然發生。

特別留意自我對話中經常重複發生的字眼或句子：它們都是核心圖式的產物。

表格第三欄記錄自我對話造成的結果：我們的感覺，以及所採取的行動。舉例來說，前述例子中追求完美而造成的憤怒感覺，可能讓你當天不想再做交易，結果錯失了進一步瞭解市況的機會。另外，憤怒的自我對話，也可能引發隨後的報復性交易，結果造成更嚴重虧損。總之，表格第三欄記載自動化想法造成的後果，包括個人與金錢上的後果。

經常觀察第三欄的記載內容，長久下來，將讓我們深刻體會扭曲觀點招致的慘重代價。擔任自己的交易教練，你需要讓自己有持續做改變的動機。看著負面想法生動地展示（第二欄內容），以及

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

它們對於交易造成的嚴重後果（第三欄內容），這種刻骨銘心的經驗，讓我們體會「變革」不是選項。日復一日，每天都重複經驗這些相同的想法、相同的行為、相同的損失，影響的不只是心靈，也會強化變革的動機。

關於這類的交易日誌，記載過程最容易犯的錯誤，就是內容不夠具體、明確，經常疏忽了關鍵細節。以下這個例子，記載內容就不夠詳細，不能有效協助交易者辨識各種情況下重複出現的特定思考型態：

狀況	自我對話	後果
早晨沒有檢視走勢圖	我需要休息	錯失好機會
部位規模太大	畢竟可能賺錢	發生嚴重損失
價格走勢穿越停損	已經虧了不少錢	暫時停止交易
沒有獲利了結	獲利正在減少	行情反轉
新消息公布	股票應該出現重大走勢	股價沒有大漲；當天不再交易

現在，讓我們看看認知性交易日誌應該如何記錄：

狀況	自我對話	後果
前一天晚上沒睡好，覺得很累，所以早晨開盤之前沒有檢視走勢圖。	「我需要休息，開盤之後還有機會做盤算。我感覺行情的發展會很順利。」	我沒有辦法清楚判斷行情。我錯失了上個星期仔細研究過的好機會，因為開盤後就忘了。這筆交易原本可以賺不少錢的。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

狀 況	自 我 對 話	後 果
早晨錯失一個好機會之後，我又想到另一個好點子。為了彌補先前沒有賺到的錢，這個部位的規模擴大一倍。	「畢竟可能是一筆很棒的交易。如果發展順利，就可以賺不少錢。或許我應該錯失這個機會。」	發佈重要經濟報告，行情出現不利走勢。我忘了這個報告即將公布。恐慌地結束部位，結果造成重大損失。這個月的交易績效原本不錯，現在則發生虧損。
發生重大虧損之後，我看到黃金似乎出現走勢，於是建立順向部位，但走勢很快就反轉而引發停損。	「今天好慘。照這種情況演變下去，這個月大概沒指望了。不知道者麼跟老婆交代。」	我決定暫時停止交易，但沒法放輕鬆。我擔心回家不知如何交代。
我的太陽能股票部位進行得相當順利，雖然目標價位已經到達，但我決定繼續持有，設法扳回其他部位的虧損。	「無法忍受另一個虧損日子。這筆交易應該能夠扳回今天的劣勢，然後回家就好交代了。我必須停止再這麼幹下去。」	股價反轉，只能勉強獲利了結，小賺一筆。沒有在預計的目標價位出場，覺得自己實在夠蠢了。
備選清單上的某支股票被分析家推薦，新聞報導也頗有好評。可是，我決定不建立部位，因為已經虧怕了。	「股價可能向上突破而大幅上漲。雖然想上車，但已經禁不起虧損了。」	股價在整理區間上緣稍做停頓，然後夾著大量向上突破。空手看著股價上漲。我對自己倒盡胃口，覺得自己根本沒有資格賺錢一樣。

請注意這些新增添的細節，如何說明了交易者心中的想法。交易者更詳細的自我對話，也澄清了個別事件之間的關聯，某個錯誤

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

導致另一個錯誤，首先是自我價値圖式引發過份自信，然後是挫折感，最後是沮喪與失敗。我們也看到生活上的想法與感受如何影響交易決策，交易者覺得必須向配偶與自己做交代。

身爲自己的交易教練，除了觀察交易日誌的每條記載之外，還要瞭解它們彼此之間的關聯。這經常能夠說明事件與想法如何引發扭曲，導致一系列事件，然後又引發其他扭曲。本課作業就是設法釐清思緒的流動，以及它們與感覺／行動之間的關聯。唯有當你能夠清楚看到心智骨牌如何一塊接著一塊倒塌，才能矯正整個扭曲的程序。

訓練提示

最佳交易伴隨的圖式與想法又是什麼呢？在交易日誌之中，觀察那些進行最棒的交易，看看當時有什麼想法。本章最後一課也可提供這方面的協助。另外，各位也要留意期待圖式（hope schema），當交易發生虧損時，自然會產生扳平的想法。這類想法往往會導致交易違背停損法則，然後引發後續的懊悔與自責圖式。直覺在交易裡雖然扮演某種程度的角色，但千萬不要演變爲一廂情願的期待。如果產生期待心理，最好立即出場，讓頭腦夠重新恢復客觀判斷力。擔任自己的交易教練，你的負面想法本身，往往是可靠的交易指標。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第 55 課 阻斷負面思考型態

如何破除習慣型態？假定我們有抽煙習慣，或完全被某種習慣控制；這種情況下，如果想要改變，第一步驟是察覺自己不斷重複某種不該有的行為。想要破除某種習慣型態，需要讓它慢慢變得不自然，比較不能控制我們。

我們的習慣性思考型態也是如此。當我們中斷或阻斷這些型態，它們會變得比較不自然，比較不會自動發生。如此一來，我們就取得控制；它們再也不能控制我們。

阻斷負面思緒型態的最基本技巧，就是「停止想」。顧名思義「停止想」就是在某種思緒發生時，透過意志控制使其停止。運用認知性交易日誌而清楚辨識某種自然產生的思想型態，你對於其重複發生會變得愈來愈敏感。這有助於你在第一時間辨識相關型態。然後，命令自己停止想！讓思緒自然產生的性質中斷。如此可以讓自己有時間平靜下來，改變專注對象，進行其他有用的認知程序。

前一章談到很典型的例子：部位發生虧損的時候，交易者往往會期待或禱告自己能夠扳回。我甚至看過交易者在這種情況下，試圖跟老天爺討價還價（有點像生死學專家庫伯勒・羅斯〔Kubler Ross〕描述人們面臨生死關頭的狀況），承諾自己如果能夠扳回這筆交易，往後絕不違背交易紀律。這個時候，期待已經變成整個認知架構的主導力量，顯示交易者不知如何是好。交易者或許知道不該繼續持有部位，但腦海裡的圖式卻不允許自己再發生虧損；虧損等於失敗。到了這種地步，即使是正常情況會發生的交易損失，也會導致嚴重壓力與沮喪，引發不當的因應行動（基於期待而不理會

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

停損、繼續持有部位；加碼）。可是，當相關型態發生時，交易者如果能夠辨識，就能運用「期待」的表徵來阻止自己，讓自然思緒與行動中斷。

愈努力去「停止想」，就欲能阻斷不該有的思想或行為型態。

「停止想」之所以有用，基本上是因爲這把你與你的想法分隔開來。因此，你不再認同這些自然產生的思緒與感覺，你把自己跟它們區隔開來，提醒自己這些就是讓你陷入麻煩的東西。剛開始的時候，每個交易日往往都要多次特意進行這種「停止想」的程序。可是，等到你愈來愈熟悉辨識負面思緒與中斷程序，就會發現「停止想」變得愈來愈簡單。這個時候，往往只要提醒自己「又來了！」就可以讓自己立即返回正軌。換言之，阻斷習慣性想法本身，已經變成正面習慣型態。

對於我個人來說，我發現爲了讓「停止」行爲產生特別效果，可以做得「震撼」一點。有一次，我持有某個獲利部位過久，結果因爲行情反轉而價格重新逼近損益兩平點。我知道不該允許部位出現某特定程度以上的虧損。當我看著部位的帳面獲利慢慢消失，甚至發生虧損，我開始期待部位只要能夠再扳平就好了。可是，交投資料清楚顯示交易都成交於買進報價，使得成交價格逐步走低。於是我用力甩了自己一個耳光，告訴自己應立即認賠出場。甩耳光的行動——我當然不會對其他交易者這麼做——讓我恢復清醒，沒有讓小虧損演變爲大災難。多年以來，我始終難忘這記耳光，也讓我得以避開很多麻煩。（現在，需要改變想法的時候，我會離開座位用冷水洗臉。這類的生理刺激，似乎能夠有效改變認知程序。）

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

「停止想」的行動愈震撼，思想變動的程度也會同樣震撼。

有些交易者喜歡在電腦螢幕邊貼些標語，提醒自己防範一些最需要「停止想」的想法。譬如說：「保持謙虛」的標語，有助於處理過份自信或傲慢的思緒。這類標語可以幫助交易者留意他們的想法，阻止他們接受通常會導致負命情緒或錯誤決策的行為，截斷自動產生的思考型態，重新由更具建設性的角度處理市場。如果能夠讓自己扮演觀察者的角色，就不可能陷入所觀察的思想型態內。

我發現一種「停止想」的練習，對於我的交易很有幫助。交易進行中，留意包括「我」在內的思緒，目的是要阻斷相關思緒。專心從事交易的過程，不該把注意力擺到自己身上。對於自己或交易績效，不該有太過正面或太過負面的看法。當你自然地把注意力擺到自己身上，這就是你需要阻斷該型態的徵兆，重新把注意力轉移到市場上。

很多關於「我」的想法，會造成我們不能專注於市場，譬如：

- 「我幹得很不錯，現在是更積極從事交易的時候了。」
- 「我的表現竟然爛到如此難以想像的地步。」
- 「我剛才為何這麼做？」
- 「這個行情把我搞死了。」
- 「我一定要扳回來。」
- 「我怎麼做都是錯的。」
- 「我痛恨這個市場。」

「我」一旦浮現，就要趕快閉起雙眼，做深呼吸，全身放鬆，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

把注意力重新轉移到市場。過程中，可以暫時離開座位，把注意力轉移到別的地方，如此通常有助於頭腦恢復清醒。

交易過程每隔一段時間就提醒自己「交易處理的對象不是我」。我發現，這種做法很有幫助。

經過一番練習，你就能相當有效地控制盤據在腦海裡的想法。最近，我曾經發現自己在交易過程中想到帳戶的盈虧狀況，盤算著自己做的多好、這個星期的獲利有多少流失空間。當然，這些想法對於交易是完全沒有幫助的。由於我已經訓練有素，所以很快就停止這方面的思緒。隨時提醒自己：交易處理的對象不是我，而是市場。這往往有助於我們在高壓力的市場環境裡，掌握自己、控制自己。如果能夠停止做錯誤的事，就能轉而做正確的事。

訓練提示

當我與交易者一起工作時，扮演的角色之一，就是隨時提醒他們，協助他們阻斷自然而然產生的負面想法。可是，即使是擔任自己的教練，你也可以跟一、兩位信得過的交易者保持聯絡。在同一個房間進行交易當然最好，不過也可以透過視訊電話聯絡。很多情況下，交易伙伴可以更容易察覺你受到負面思緒影響。所以，這方面的安排可能對你很有幫助。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第 56 課 重新界定負面思考型態

「重新界定」（reframing）是一種心理分析技巧，把問題型態擺在不同背景下做解釋，因此而產生不同的觀點或新的反應。假定我碰到一位交易者，他經常擔心自己的績效，結果沒辦法很清楚地回應交易訊號。他認爲自己很軟弱，根本不可能在交易領域獲得成功。對於這個現象，我可以由不同觀點做解釋，強調他對於風險承擔很謹慎，很成功地避免發生重大損失。我建議，「運用你所具備的優異判斷力，在顧慮安全性的同時，也尋找好的交易機會。」換言之，這位交易者所認定的缺失，我將其重新界定爲潛在長處。交易者沒有必要對抗自己的取向，透過重新界定而幫助他運用該取向尋找可接受的風險-報酬關係。

缺失之中往往也存在某種長處，我們可以藉此而由不同的角度處理問題型態。

重新界定往往可以把負面動機轉變爲正面。有一陣子，我覺得我女兒實在太懶，遲遲都不能完成學校指定的作業。後來，我突然想到她之所以這麼做，是基於社會動機：她是有血有肉的人。於是，我建議我們一起做功課，她的反應很好。這變成了傳統的父女互動機會，培養感情的珍貴經驗。同樣地，當我兒子在學校裡當面與老師起衝突時，我也先讚美他，說他只讓衝突侷限於口頭爭執，沒有動武或衝出教室。我沒有把這個紀律問題解釋爲失敗經驗，反而強調自我控制的美德。對於我的這種處理態度，他顯然比較能夠接受。最負面的思想型態之所以存在，總是有原因的；找到正面的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

原因與新的處理方式，這就是自我教練的技巧所在。

舉例來說，某個虧損部位讓交易者的期待慢慢流失。我沒有責怪他缺乏紀律，反而強調他找到一種有用的市場指標：期待衡量。當我們對於一筆交易產生期待心理，那就代表該筆交易恐怕不妙了。藉由期待衡量，我們可以運用自然產生的思想型態幫助交易，而不是干擾交易。

由新的角度看待問題，就可能運用新的發法處理問題。變革的關鍵就是「求新」。

很多問題都有重複循環、持續強化的傾向：害怕虧損，所以設定更緊密的停損，但停損愈緊密，愈容易發生虧損，結果使得我們更害怕虧損。重新界定問題，往往可以破解問題的循環性質。如果由部位規模的角度處理問題，相同的金錢風險可以接受更寬鬆的停損，如此可以破除停損變得更緊密的循環性質。我們對於型態的看法，往往會決定我們對於型態產生的反應。

《從躺椅上操作——交易心理學》曾提到某種有用的練習：把我們內心的自我對話，重新界定爲實際的對話。相同一些話，如果想像是由別人說出來，效果往往不同於我們對自己說。當我們因爲交易虧損而苛責自己時，這種情況尤其明顯。我們陷入自己的憂慮思緒中，其敵意通常遠超過相同訊息透過人與人的對話表達出來。

舉例來說，當交易者錯失大好機會時，可能對自己說：「我不敢相信自己竟然錯失了這個機會。我到底是怎麼回事？我等這個機會已經一個禮拜，現在機會奉送到我面前，而我竟然不知道掌握。如果我繼續犯這類的錯誤，恐怕永遠都不會成功。」

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

很多交易者認爲，這類對話是具有建設意義的。責難自己有助於避免將來再犯相同的錯誤。可是，我們如果重新界定這段對話，假裝是由朋友說的：

「我不敢相信你竟然錯失了這個機會。你到底是怎麼回事？你等這個機會已經一個禮拜，現在機會奉送到面前，而你竟然不知道掌握。如果你繼續犯這類的錯誤，恐怕永遠都不會成功。」

當然，這種說話的口氣，實在談不上具有建設性。事實上，沒有眞正的朋友會用這種口氣說話。這些話充滿敵意與責難，完全沒有同情心，也沒有任何改善狀況的建議。把自我對話重新界定爲實際對話，可以透露自然想法背後的眞正情緒。

把想法重新界定為對話，有助於我們從新觀點看待該想法。

假想自己正用這種口氣與好朋友說話，這種情況下，重新界定的做法特別有用。舉例來說，假定你的某位好友正發生一系列虧損交易，你對他說，「我實在不相信你怎麼會錯失那筆交易。你到底怎麼搞的？」我們可能對自己很苛刻，而且認同我們對自己說的話，但這些話如果是對某位好友說的，我們恐怕就不能認同了。當我們把自己的想法重新界定爲跟朋友之間的互動，就會運用自己所能提供的協助。這種立場讓我們無法保持憤怒、責難的立場。

擔任自己的交易教練，當然希望透過具有建設性的一貫語氣與自己對話，絕對不想損壞自己的交易動機。關於這方面，有個很好的練習：閉起雙眼，假想自己是另一位你需要負責的交易者，也許是助理或練習生。假想這位助手剛犯了你所犯的相同錯誤。你會怎麼對他說？說些什麼？語調如何？所傳遞的情緒如何？儘可能生動

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

地想像。然後做比較：對這位交易者說話，以及跟自我對話，兩者之間有什麼不同？如果發現兩者之間的說話方式明顯不同，就代表你自然而然產生的思緒已經造成負面的扭曲。你對自己說話的方式，起碼應該像你在類似狀況下，跟其他人說話的方式！

對於交易造成傷害的，往往是我們跟自己說話的口氣而不是內容。

日復一日，透過這種想像方式做練習，尤其是在負面思緒造成干擾的時候，你會慢慢學會如何運用更具建設性的方法與自己溝通。我曾經建議交易者，假裝自己是跟別人說話；如此一來，交易者自然會展現朋友之間彼此扶持的心理。對話過程中，交易者即使很憤怒，對於他所關心的人，也會抱著協助的立場說話。

你是自己的交易教練。你難道希望教練輕視你？苛責你所犯的每個錯誤？用最悲慘的後果威脅你？或者，你希望教練儘可能凸顯自己的長處？透過對話來表達思緒時，你有機會重新界定腦海裡的心靈地圖，藉以指引思想、感覺與行動。不可避免地，每個人都會跟自己對話。我們就是自己的教練。唯一的差別是：在有意識的情況下，提供具有建設意義的教練，或者是在不知不覺的情況下，破壞自己的交易。

訓練提示

你如果與某位指導者或伙伴一起進行交易，請注意在你發生困難的時候，他們如何跟你說話。我們經常可以把這類說話方式內部

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

化，作爲自然思緒型態重新界定的基準。「指導者會怎麼對我說？」「一個好的教練會怎麼對我說？」這都是著手重新界定的適當起點。

第 57 課 運用強烈的想像力，改變思考型態

想像的功能，在於它能代表實際經驗，而且能夠引起強烈的情緒反應。本課準備介紹一種有效的認知練習，運用了情緒強烈的想像力。

如同先前幾章所強調的，首先要辨識那些自然而然產生而導致交易受干擾的重複想法。這類想法通常會在情緒最激動的時候，透過自我對話方式出現。自我對話愈清楚，想像也就愈生動、實際。

讓我們藉由明確的例子來說明。最近，我所觀察的某位交易者，他展現一種有礙成功的奇特型態。長久以來，他的交易大體上雖然都能夠獲利，但總覺得自己沒有充分發揮潛能。當我檢視他的交易與思想型態，發現他在當天交易績效到達最高峰的時候，就會變得非常嫌惡風險。他很介意自己不能在整天或整週績效最高的時候結束交易，所以績效一旦出現高峰，他就會變得非常排斥風險。他會調降部位規模，交易頻率也會降低，行爲反應就如同他剛遭受嚴重損失一樣。

這種時候，他對自己說的可能是，「今天幹得不錯，千萬不要讓到手的獲利飛了。明天還有更多機會。」當他發現自己因爲太過於謹慎而錯失好機會時，雖然隱約會產生罪惡感，但還是會安慰自己，交易畢竟還是獲利的，「獲利了結不會讓你破產。」

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

這種型態相當不容易破除，因爲交易者雖然知道這種型態會導致績效受限，但他在情緒上還是認同的。如果這類的自我對話導致嚴重痛苦，他當然希望藉由改變來消除痛苦。可是，排斥風險的想法，讓這位交易者覺得安全。他喜歡過份謹慎招致的後果：這使他在情緒上能夠接受相關型態。

如果負面型態不會招致起碼程度的壓力，如果我們接受該型態，那就比較不容易改變。

想要改變這種型態，關鍵步驟是把自我對話的「不要賠錢」重新界定爲「我不認爲自己能夠賺錢」。交易者認爲，自我對話所傳遞的訊息是「安全」；我將這個訊息重新界定爲「信心不足」。他不希望交易結束的時候，績效不是處在最高狀態，因爲他在某種程度上不認爲自己能夠超越前述績效峰位。績效一旦由高峰下滑，他懷疑自己是否有能力再創高點，結果只好儘量避免績效下跌。因此，他只能妥協，接受還算可以的績效，因爲他不相信自己能夠更好。他或許甚至相信——在內心深處——自己根本沒有資格賺取重大報酬。

請注意，對於目前狀況，我的重新界定並不是協助交易者由更具建設性的角度看待負面型態；剛好相反，經過重新界定之後，我要交易者對於該型態覺得很不舒服。所以，如同前文提到的，教練的工作就是「安慰受折磨者，折磨覺得安逸者」。目前這位交易者太認同自己排斥風險的型態，我則希望強調其因應方式所需要付出的代價。當各位自行採用認知性自我教練程序，並不是單純地把負面思考型態重新界定爲正面型態，有時候也要充實進行改變的動

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

機。稍早，我強調如何把負面型態視爲我們的敵人，目的就是要「折磨覺得安逸者」。

當我把這位交易者的自我對話重新界定爲「缺乏信心」，他的立即反應就是談到母親。他很愛她，兩人的關係很親密，但他說母親太過於保護小孩。當其他小孩都出去玩的時候，她不允許他外出，因爲擔心他跟其他小朋友打架。長大之後，她勸阻他交女朋友，因爲擔心女孩子「佔他便宜」。這位交易者帶著哀傷的口吻說，他雖然很有運動天份，但從來沒有機會在該領域裡好好發揮，因爲母親擔心他受傷。

他的反應促使我決定採用想像力的治療方法。我讓交易者閉起雙眼，生動地想像某天一大早就賺了不少錢，於是考慮見好就收、就此打包。我讓他想像當天的行情發展趨勢相當明確，機會很好，同時觀想他母親在他的排斥風險自我對話中如何告訴他。他必須想像母親帶著擔心、過份保護的表情，警告他不要再做交易，不要把到手的錢又賠了，不要在市場上受傷。

你想改變的某種型態一旦被擬人化（當做敵人），往往可以強化改變的動機，並協助你持續做改變。

這個練習做了不一會兒，這位交易者就睜開雙眼，大喊：「老天！」一個小孩被母親控制的景象讓他覺得倒胃口。我說，「當你告訴自己不要賠錢、不要受傷害時，不是你母親的意思嗎？你聽到的不是母親的聲音嗎？」

這方面的重新界定，讓交易者能夠把自己與型態分開。他非常不希望重新回到過份被保護的幼年時代。所以，每當他對於市場呈

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

現的機會覺得猶豫不決的時候，只需要閉上雙眼，觀想他母親在這種情況下所會說的話。這部分觀想可以促使他排除負面型態，更積極地進行交易。

如同我在《從躺椅上操作——交易心理學》提到的，多數人的過去都存在某個他不喜歡的人，而這個人又關聯到某種負面的想法或影響。想像你最不喜歡的人——對你不好的人、痛恨你的人，曾經虐待你的人——在你的負面自我對話中發表意見，那就比較容易抗拒。當你做交易時，如果這個你不喜歡的人就站在旁邊，不斷嘮叨一些負面的事情，你一定會想叫他住嘴。運用想像力，把自己最糟的想法與你最討厭的人關聯在一起，你就知道如何抗拒負面想法。這也是自我教練的主要勝利！

訓練提示

如何藉由想像來對抗自然產生的負面思考型態，還有很多其他運用方式。我認識一位交易者，他利用武術功夫練習來對付負面型態。經過不斷重複練習之後，在交易過程中，他只要擺出某種姿勢，就能啓動對抗模式。另一位交易者發現，當他身體狀況最好的時候，對於交易的感覺也最敏銳。於是，他利用例行運動來強化他對於自己與交易的一些想法。他總是利用交易的中午休息時段做相關的運動，如此不只可以恢復頭腦清醒，也能夠因此進入備戰狀態。並非所有的想像都透過視覺來連結，有時候也可以把某種思考方式與身體狀況銜接在一起，藉由生理來影響心理。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第 58 課 運用認知性交易日誌挑戰負面思考型態

認知性的交易日誌，用途之一是追蹤我們自然而然產生的思想型態，充分體認負面的自我對話，以及這些對話所導致的情緒與反應行爲。可是，這類交易日誌還有其他用途，譬如：協助重建我們的心靈地圖。

先前已經談過如何記錄這類的日誌。每頁劃分爲三欄，第一欄記錄自然想法產生當時碰到的情況；第二欄記錄跟自己的對話；第三欄記錄自我對話導致的後果（情緒、行爲與交易方面的後果）。最後還可以增添第四欄，記錄爲了改變自我對話而採行的系統性做法，以及如何藉由更客觀、更具建設性的方法，取代原本自然產生的負面想法。

首先考慮一個例子。假定某交易者正受到追求完美型態的困擾，換言之，交易者總會苛責自己的表現不夠好。即使交易賺錢，他仍然會強調自己不是買在最低點或賣在最高點。結果，這讓交易者經常覺得沮喪，也促使他爲了捕捉最高點或最低點而犧牲交易績效。

在交易日誌的第四欄裡，交易者與負面思考型態之間進行了蘇格拉底式的辯論，挑戰既有想法，最後也歸納出新的見解。這是很典型的自我教練：第二欄記錄負面對話內容，第四欄則是內心教練發聲。

認知性交易日誌可以變成論壇，我們可以在此激情而熱烈地討論最負面的思想型態。

以下是相關記錄的一些樣本：

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

狀況	自我對話	後果	教練談話
由於利率意外走高，導致行情反轉而引發我的停損。	「我不知道自己在搞什麼，竟然在市場可能出現重大消息的時候進場交易。」	「整個早晨都覺得蠻沮喪的，不太願意承擔交易風險，即使相關構想很不錯。」	「沒有人知道利率會調高，我不可能預知每件事。這筆交易的構想勝算原本很高，而且虧損也在預計範圍內。這筆交易完全按照計畫進行。」
我太早獲利了結，行情隨後又進一步發展了5點。	「我為什麼沒有辦法繼續持有一個好部位？想要真正賺錢的話，就要繼續持有贏家。我原本可以多賺不少錢的。」	「整天下來，我沒有因為賺錢而高興，心情反而很糟。整個晚上的心情也不好。」	「這是徒然讓自己覺得難過的談話。今天的行情波動劇烈，我原本就打算在這類市況下提早獲利了結。饒了我吧！成交價格已經不錯，而且也賺了不少錢。不斷地自責只會破壞隨後的交易。」

請注意，第四欄的記錄，聽起來像是你對於別人遭到類似狀況的勸言。第四欄的新觀點沒有太多的自責。如同其他三欄的情況一樣，第四欄的記載也要詳細，讓自己有機會眞正認同相關的見解。譬如說，如果只是很含糊地說，「我不該對自己太苛刻」，顯然是不夠的；「我對自己的說話，就像過去我所痛恨的老闆一樣。我痛恨他，我不該遭受這種待遇，我絕對不會再如此對待自己。」另外，第四欄也可以記載負面自然想法造成的一些後果：「一整年下來，這種想法不斷干擾我的交易。我絕對不允許繼續發生這種事。」

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

你要藉由情緒性力量來對抗負面自然想法，唯有透過情緒經驗挑戰負面型態，新型態才能真正落地生根。

這種交易日誌之所以有用，是因爲讓你有機會透過固定管道訓練自己。剛開始的時候，記錄交易日誌有點像是應付了事的表面文章，但經過重複練習，教練的觀點會慢慢內部化；每當負面想法產生，就會受到嚴厲的挑戰。

認知性交易日誌也是評估交易狀況的理想工具，尤其是增添第五欄來記錄每天交易的盈虧結果或表現評分。這方面紀錄可以幫助你評估自我對話改變之後對於交易績效的影響，激勵持續做改變的動機。另外，也可以考慮用錄音方式記錄交易日誌，所有的記載都是即時錄音。如此不只可以讓你在交易的休息時段整理思緒，也可以在交易結束之後做評估、歸納結論。

擔任自己的交易教練，記錄交易日誌應該是協助你進行交易的工具，不該成爲一種負擔。每個人或許都要做些實驗，才知道如何根據自己的工作流程找到記錄交易日誌的最適當方式。一般來說，除非你花在自我教練過程的時間，顯著超過花在負面自然思緒上的時間，否則交易績效就不容易有顯著進步。記錄交易日誌可以確保你花相當多的時間在教練工作上。

訓練提示

記錄認知性交易日誌，有些人會著重於邏輯演繹而不是由心理

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

層面著手。換言之，單純由理性、客觀的角度挑戰負面思想，效果是不夠的，因爲缺乏情緒力量。心理學研究資料顯示，我們處理情緒資料的深度，遠超過一般思想。對於那些妨礙交易的負面思考型態，相關處理應該著重於情緒。你應該在情緒上認知這些負面思想與行爲對於交易造成傷害，理解它們讓你付出慘重代價。如果有人對於你構成這類的威脅，你必定會抗拒、挑戰，排除其影響。把這類負面想法擬人化（當做敵人），往往可以產生更強烈的情緒，協助你重建適當的感知架構。

第59課 藉由認知實驗創造變動

科學家是根據觀察與實驗來建構理論，然後把理論的預測當做假說，藉由觀察與實驗結果來推翻或進一步確認理論。同樣地，我們所做的新觀察或實驗，如果不符合負面思考型態，就會讓我們不認同相關型態，慢慢做修整，矯正負面型態的扭曲。

有些情況下，只要回顧最近的蘇格拉底式對話經驗，就足以挑戰負面思想型態。譬如說，當交易發生虧損的時候，我們可能產生一種自然的想法：「不管怎麼做，結果都是錯的。」可是，只要回顧最近所做的交易，或許就能讓我們看到事實：「等等，這個禮拜有幾筆交易都做得不錯。我需要稍微思考一下，看看究竟應該怎麼做。」

處在負面情緒影響之下，應該想辦法讓自己變成觀察者而問：「眞是如此嗎？如果相同事件發生在別人身上，我會怎麼對他說？

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

我是否希望別人對我如此說？」觀察結果如果不符合負面型態，就會讓負面想法變得比較不自然，比較不能控制我們的決策。

另一些時候，我們要藉由特定實驗來駁斥負面型態，運用某種經驗來重塑信念。我認識一位交易者，他堅持「分散風險」對他沒有用；他希望所進行的交易絕對正確。當他有了某種構想而希望買進某個類股，往往會買進該類股之中的每支股票，而且投入所有的可用資金。當然，相同類股的股票基本上都有類似表現；這位交易者如果買進類股基金或許還更划算一些，起碼可以節省佣金。他的思想型態——「這個點子很好，應該全力一搏」——讓他把火力完全中在單一概念上，雖然他買進許多不同個別股票，藉此說服自己相信交易確實分散風險了。

對於這位交易者來說，只有全壘打才算成功，一般的安打都不夠好。可是，他每揮出一支全壘打，往往都要伴隨著多次三振或接殺。這種「全有或全無」的思想型態，讓他在情緒上與財務上付出慘重代價。

對於這位交易者來說，我建議他做個實驗。把交易資本劃分爲四等份。對於任何單一交易構想，頂多只能使用一等份資金。所以，如果他認爲黃金價格將上漲，他可以把一等分資金用來買黃金類股基金，或者是用來買黃金類股內的許多個別股票，其他三等份資金不得用於建立黃金相關部位。如果想動用另外三等份資金，就必須有其他交易構想。

某個妥善建構的實驗，可以有效駁斥特定負面圖式。

這當然意味著該交易者未必始終投入全部資金，因爲他未必隨

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

時都有四種不相關的交易構想。可是，只要動用大部分資金，那麼資金就會均勻地分配到不同交易構想。有些或許從事短線交易，另一些可能用於長期投資。有些可能做多，另一些可能放空。這種程序有助於維持穩定的報酬，因爲有些交易構想可能成功，有些可能失敗（四種不同構想全部成功或全部失敗的發生機率，應該小於單一構想成功或失敗的機率）。所以，透過風險分散管理，既有報酬所蘊含的風險程度會下降（每天報酬的波動程度會下降）。

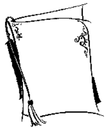
這位交易者同意用一個星期的時間做這方面的實驗，基本上就是抱著「沒什麼好損失」的態度。可是，在這個星期內，他發現自己賺得錢確實較過去都多。這個事實促使他繼續進行實驗。幾個星期之後，他解釋道：「我實在沒有必要拿頭撞牆。」不只賺的錢比較多，而且交易也比較沒有壓力。可是，他如果沒有實際做實驗，就不能眞正知道——透過自己的經驗——過去想法的問題。指出負面思想型態的缺失是一回事，自己實際去嘗試另一種思考型態的差異，那又是另一回事。

真正成功的自我教練，可以創造強烈而生動的經驗，藉以駁斥過去的負面型態。

很多交易者存在一種想法：唯有對自己嚴苛，才能維持學習的動機。這種觀點到底有多少根據，運用一個星期的時間做實驗，應該可以得到一些結論：整個星期的每一天，都儘量秉持著具有建設性的積極態度，然後看看自己的感覺與交易結果。當交易者發現自己放棄某種負面型態而能夠實際改善交易狀態與結果，就會有充分的動機繼續做實驗。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

本課作業是做個有關交易的簡單實驗（即使時間只持續一天也無所謂），藉以阻斷你知道的某種負面思考型態，然後看看這對你的心情與交易結果會有什麼影響。你如果不喜歡實驗結果，隨時都可以重新運用原來的辦法。反之，運用新方法之後，如果發現你能夠更專注、更嚴格遵循交易計畫、對於交易的感覺更好，那麼就可以繼續做實驗，甚至把相關實驗延伸到生活其他層面。既有的負面思考型態也是經由學習產生的；所以，我們當然也可以學習新方法來處理交易與生活。適當的實驗可以當做一種促進變革的催化劑。



訓練提示

每個交易法則都可以是認知實驗的對象：如果嚴格遵循交易法則，看看會如何——交易相關的績效、心情、決策…等。在內心的深層，很多交易者會擔心嚴格遵守交易法則所可能造成的負面結果。根據這些法則所進行的實驗，可以讓交易者直接觀察相關結果，發現它們是可以處理的，沒有必要害怕。

第 60 課 建構正面的想法

關於認知訓練的討論，我們截至目前爲止都強調如何辨識與重建自然而然產生的負面想法。可是，正面思考型態又如何呢？如何更積極地建構這類型態呢？很幸運地，用來破除負面思考型態的認知技巧，多數也都可以用來建構正面思考型態。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

請注意，我們想要建構的正面思想，表面上看起來未必都是正面的。譬如說，面對鏡子，告訴自己是多麼棒的交易者、即將賺很多錢…等。這類程序不屬於正面想法，只是欺騙，而且也會強化不實際的期待，徒增失望的困擾。

所謂正面想法，是對於需要克服之問題，能夠產生建設性反應的想法。譬如說，剛開始從事交易的初學者，可能犯一些錯誤，他們會責怪自己，其目的是趁機提醒自己將來能夠更注意。這屬於正面的作爲。這位交易者可能對自己說，「交易進行得實在不好；你可以做得更棒的。」這或許是很精準的評論，能夠促進更強烈的交易動機。

正面想法未必是樂觀想法；正面想法是具有建設意義的想法。

我們怎麼知道哪些圖式或思想型態是有利於自己或交易的呢？事實上，我們可以透過認知性交易日誌辦到這點。各位應該還記得傳統交易日誌的格式，第一欄描述問題交易事件；第二欄摘要記載前述事件相關的自我對話；第三欄記錄相關後果。我們也可以透過相同格式追蹤自己進行得最好的交易，藉以評估這些交易涉及的正面想法。換言之，第一欄記載代表性交易發生當時的市況；第二欄記載這些事件發生當時或之前的自我對話；第三欄評估這些自我對話如何對於交易造成好的效果。總之，運用交易日誌評估交易狀況最好期間的作爲與想法。

所謂進行得最好的交易，當然未必是獲利交易，雖然交易如果進行得很好，獲利機會也會很高。我們應該注意的，是那些進行得很好的交易，包括發生正常虧損者。譬如說，部位的風險-報酬關

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

係非常不錯，不過在預定價位遭到停損，隨後重新進場而獲利；這就屬於相當正面的交易，因爲部位能夠小額認賠，而且保持重新進場的彈性。交易日誌想要彰顯的就是這類的思考程序。

認知性交易日誌能夠分析那些進行得最好的交易，讓我們知道當時的想法究竟是什麼。

以下是這類交易日誌的案例。同樣地，交易日誌的紀錄必須詳細，確實顯示當時的想法與自我對話。很多情況下，所謂「最好的交易」，是沒有發生經常犯的錯誤、不受舊型態干擾。

狀況	自我對話	後果
行情開盤跳空上揚，然後在我還來不及進場之前，又繼續走高。	「我害怕錯失這個機會，但我知道追價可能遭遇的後果。我決定等待行情拉回，看看NYSE上漲家數與下跌家數大致對等的時候能否守住，然後才在次一波彈升過程進場。我沒有必要掌握每個走勢，除非能夠在好價格進場。」	行情拉回的幅度超過我的預期，隨後的彈升勁道也相當疲弱。我發現，買盤力道不強，事實上有很多人獲利了結。稍早，我寧可錯失機會而沒有進場，嚴格遵循自己的進場法則。
進場幾分鐘之後，由於賣壓轉劇，部位遭到停損。	「所有的指數都跌破重要支撐。如果賣壓持續，指數將測試前一天的低點。」	我在第一波反彈過程放空，看著行情跌到前一天低點。對於這筆虧損交易，我覺得是取得有用市場資料所支付的代價，不是單純的失敗。所以，這是一筆好交易。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

請注意，前述交易日誌凸顯特定想法如何導致好的交易決策。重複演練這種想法，可以將其轉變爲正面的習慣型態。我發現，很多好的思考模式，是來自我跟其他交易者之間的互動。碰到困難的交易狀況，往往可以引用這類的模式。舉例來說，我曾經認識一位交易者，他堅持進場價位必須確保很理想的風險-報酬關係，他說：「市場必須來找我」。

換言之，他絕對不追價，除非行情走勢符合自己設定的要求，否則不進場。這種態度不只可以避免建立不當部位，而且讓交易者覺得可以控制自己的交易。當我們覺得自己可以控制風險時，就不會因爲市場壓力而焦慮。我的進場法則最終也採用這種想法：當NYSE跳動指標（NYSE TICK）讀數偏高時絕對不進場建立多頭部位，讀數偏低時絕不進場放空。抱著「讓市場來找我」的態度，我發現自己可以顯著降低交易壓力，交易績效明顯改善。所以，「讓市場來找我」變成我最重要的認知法則。

本課作業是辨識最佳交易進行過程的想法，使得你可以最有效管理風險。一旦認知這些想法，就可以視其爲學習模型，儘可能運用於一般交易，讓它們變成習慣型態。交易日誌除了可以協助辨識認知程序上的偏見與扭曲之外，也可以作爲我們尋找最佳思考模式的工具。即使是非常有經驗、非常成功的交易者，這方面的演練也很有幫助。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

訓練提示

我認識一位交易者，當他看到多頭或空頭過份延伸時，經常說「讓他們因此付出代價」。他會等到空頭回補或多頭恐慌而爆出大量時，才結束自己的部位。「讓他們因此付出代價」的想法凸顯了他的競爭特質，讓他能夠繼續獲勝。他往往會在行情折返過程加碼，打算「讓他們因此付出更大的代價」。當交易進行得很順利的時候，各位也可以採用類似的言詞鼓舞自己。把這些言詞轉化爲自己可以重複演練的認知型態。這些言詞可以讓你的最佳行爲、想法落地生根。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

參考資料

部落格「成爲你自己的交易教練」(Become Your Own Trading Coach)是本書的主要參考資料。有關訓練程序的相關連結與參考文章，請查閱部落格首頁的第6章：

http://becomeyourowntradingcoach.blogspot.com/2008/08/daily-trading-coach-chapter-six-links.html.

關於如何藉由認知方法進行改變，其他資料請參考《提升交易績效》一書的「提升績效的認知技巧」(Cognitive Techniques for Enhancing Performance)。另外，請參考Judith S. Beck與Peter J. Bieling合著的《短期心理治療的科學與藝術》(The Art and Science of Brief Psychotherapies)，尤其是「認知治療：理論與實務介紹」(Cognitive Therapy: Introduction to Theory and Practice)一章。有興趣的人也可以到我的網站（www.brettsteenbarger.com/articles.htm）查閱「心靈重新映射」(Remapping the Mind)方面的文章。

我很喜歡閱讀那些採訪成功交易者或基金經理人的書籍；對於我們如何看待市場與交易決策，這類書籍的內容可以作爲我們的學習典範。這方面的經典作品包括：傑克·史瓦格（Jack Schwager）的《金融怪傑》(Market Wizards)，史蒂芬·卓伯尼（Steven Drobny）的《避險基金交易秘辛》(Inside the House of Money, Wiley, 2006)，還有凱薩琳·伯頓（Katherine Burton）的《避險獵人》(Hedge Hunters, Bloomberg, 2007)。其他還可以參考本書第9章的一些資料：http://becomeyourowntradingcoach.blogspot.com/2008/08/contributors-to-daily-trading-coach.html.另外也請參考「每日投機」(www.dailyspeculations.com）網站一些有關市場與交易的有趣觀點。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第7章 學習新的行爲型態

自我教練的行為分析方法

缺乏自知，不瞭解本身的運作與功能，
人就不能自由，不能管理自己，
永遠是奴隸。

——葛吉耶夫

心理學的行爲分析方法，最初是由研究動物學習程序衍生出來的，強調行爲傾向之學習與反學習的條件與強化。關於變革，現代的認知-行爲分析方法把「思想」當做「行爲」來處理，運用想像與自我對話之類的方法，矯正我們對於狀況的反應。如同本書第6章討論的認知重建架構，行爲分析方法大量運用家庭作業（練習）來培養變革。

這套方法強調的是目前當下的技巧培養，而不是探索過去衝突或歷史型態重現。行爲分析方法對於焦慮、憤怒、挫折…等問題的處理特別有效。本章準備介紹自我教練所能夠運用的一些行爲分析技巧。這些技巧特別有助於處理績效壓力與衝動性行爲。

行爲分析方法的根本精義，在於培養技巧；所以，這種方法所能夠帶來的效益，完全取決於個人的認眞程度。想要某種行爲型態

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

落地生根，就需要經常練習，把相關技巧引用到新狀況。請讀者特別留意本章稍後將介紹的暴露方法，相關的摘要內容請參考《提升交易績效》。若論眞正的價値，我認為這是交易教練最有用的方法。接下來，讓我們看看各位如何確實掌握這些方法……。

第 61 課 瞭解自身的伴隨關係

根據行為心理學的研究資料顯示，我們的學習機制很多都與動物類似。舉例來說，我養的兩隻貓經過學習而知道，每天早上5點左右，我都會給牠們一些東西吃。所以，每當聽到我走動的聲音，牠們不論在哪裡，都會立即趕到廚房，滿懷期待地看著我。牠們發現，只要經過很長一段安靜期間之後聽到我走動，就有東西可以吃。這就是典型之刺激-反應的學習模式：動物透過關連而學習某些刺激狀況會產生哪些反應型態。經過長時間的重複演練，這種刺激與反應之間的伴隨關連會被強化，使得所學習的型態愈來愈明確。

我們的很多行為，基本上都是對於特定狀況的反應。

對於傳統的行為理論來說，學習者沒有必要透過其心智推理來解釋所學習的關連。我的貓不必根據早晨的腳步聲來推理牠們應該到廚房。事實上，牠們只要聽到腳步聲，就會自然觸發預期，就如同我們聽到某曲老歌，就會自然藉由關連而引發某種回憶一樣。對於認知的重建方法，我們是透過心靈重新映射的方式，改變交易者的想法。對於行為分析方法來說，目標是破除（反學習）導致負面後果的關連，然後取得更適當的新關連。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

對於行爲心理學而言，反學習（unlearning）與學習（learning）是一體的兩面：如果我們沒有持續強化某特定件隨關係，該關連就會慢慢轉弱，反應型態最終會消失。對於第一段的例子，如果我現在不在早晨餵貓，改在晚上餵，而且餵食之前先搖鈴。經過一段學習之後，兩隻貓只要在晚上聽到鈴聲，就會跑到廚房。至於早上聽到我的腳步聲，就不會有特別反應了。所以，我們可以透過強化特定件隨關係而產生某行爲型態；反之，只要移除特定的強化關連，也同樣會「反」學習某種行爲型態。

由這個角度來看，交易方面的很多負面行爲，是經由正面強化或負面強化而產生。兩者之間的區別很重要，而且很多人並不清楚。前述餵貓的例子，就屬於正面強化：人們把某種東西與特定刺激狀況關連在一起。譬如說，我把早晨的交易準備與某特定情緒狀態關連在一起。這種關連讓我每天早晨都期待做準備，而且嚴格遵守這種程序。這種存在於準備程序與良好情緒之間的伴隨關連持續被強化，直到變成固定習慣爲止。

負面強化的情況比較微妙，這類型態往往與交易者之所以會發生損失有關。對於負面強化而言，讓刺激狀況與相關反應之間產生強化作用的力量，是爲了移除某一系列負面後果。換言之，負面強化是消極地避免某些事件發生，不同於正面強化是積極地希望某些事件發生。

舉例來說，在某筆交易之中，當行情逆轉時，我等到恐慌性殺盤的最糟關鍵時刻才認賠出場。由理性角度來說，我或許知道這是追隨群眾最不恰當的時間，但繼續持有部位招致的痛苦卻令人無法忍受，最終迫使我必須出場。吸食毒品之所以成癮而變成習慣，最

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

初通常是爲了尋找某種激烈情緒（正面強化），後來之所以繼續吸食，則是爲了避免不吸食所會招致的痛苦（負面強化）。避免痛苦是一種非常強烈的強化程序，其塑造學習行爲型態的效力，就如同追求快樂一樣。

很多破壞性的交易行為，往往都是為了避免痛苦。

讓我們看看一種經過學習而產生的毀滅性行爲型態，這是有關於承擔風險所關連的刺激快感。當交易承擔大量風險，往往會經歷與部位規模不成比例的龐大盈虧。某些交易者覺得這類盈虧波動非常刺激，乃至於變成一種強化伴隨關連。對於這些人來說，交易已經不是尋求金錢財富的工具，而是爲了追求刺激快感。最終，他們難免會遭遇這類行爲平常所會遭遇的命運：對於高度擴張信用的部位，一系列連續虧損很容易就讓交易帳戶破產。這並不是說追求刺激的交易者，其本身想要自我毀滅，而是他們透過重複發生的情緒經驗，學到了風險承擔與刺激快感之間存在的伴隨關連。

研究資料顯示，刺激與回應之間的關連，如果伴隨著強烈情緒，學習會更快、更有效。這也是爲何人們只要使用過幾次毒品，就很容易成癮的理由。同樣地，這也是爲什麼一個重大情緒傷害事件，往往就會讓我們變得恐慌而不知所措。同理，動物通常需要花好幾個星期的時間才能學得一種新技巧，但只要一次重大傷害就能讓牠們學會如何避開污染食物。情緒可以加速行爲學習程序。很多交易問題的根源就在這裡，但也開啓了行爲分析教練方法的學習大門。

做爲自己的交易教練，你必須瞭解自己的伴隨關連：預期與行爲之間的關連。不要把交易問題看成是某種不理性的東西，它們通

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

常都是你爲了獲得某些想要的東西、或避開某些不想要的東西而學會的行爲。你的最糟交易行爲，都是被強化而產生的：一旦瞭解其中的伴隨關連，你就知道如何移除相關的強化程序，並針對所希望存在的交易型態引進新的強化程序。

行為分析方法的教練工作，就是要強化正確的行為，並移除不正確行為的強化程序。

首先，讓我們回顧最近發生的嚴重錯誤交易。就我個人來說，我最近持有一個部位，雖然面臨不利的下跌走勢，但我相信行情即將反轉，所以我沒有在預定停損點認賠。對於這個情況，強化程序是什麼？我剛完成一系列的獲利交易，不希望連續獲利因爲這筆交易而告一段落。我把認賠出場與終止連續獲利關連在一起；只要不認賠，連續獲利就可能持續下去。

當然，這是非常不理性的行爲；嚴格來說，爲了繼續持有這筆虧損交易，我先前取得的一系列獲利，大有可能被完全勾消。可是，前述情緒關連太強烈了：我自認爲必須繼續獲利，乃至於忽略了什麼叫做正確的交易。

所以，讀者不妨看看自己最近發生的最糟交易。對於這筆交易，你想要獲得什麼相關的正面結果呢？你又想要避開什麼負面結果？伴隨關連是什麼？如同前文談到的，進行某項改變的第一步驟，就是讓自己成爲觀察者，瞭解究竟是什麼型態導致問題。你的行爲看起來雖然不理性、具有破壞性，但其存在總是有道理的。嚴謹的行爲分析能夠透露相關的理由，然後你就有更好的立場來做改變。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

訓練提示

針對一種最令你覺得痛苦的情緒，追蹤該情緒對於交易的影響。對於某些交易者來說，這可能是虧損的痛苦；對於另一些交易者，則可能是無聊或不確定感。很多情況下，錯誤的交易決策之所以發生，往往是爲了避免接受痛苦的情緒。這類負面強化程序會導致草率、不符計畫的行爲；由事後回顧，你可能認爲這些行爲全然不可思議。如果你能夠辨識這類的負面強化程序，就能夠透過更具有建設意義的方法來處理這些情緒。

第 62 課 辨識隱約的伴隨關連

關於狀況與我們對於該狀況之反應，此兩者之間的關連，有時候是很清楚的。當市場行情波動劇烈，交易者因爲恐懼而提早結束部位；對於這種情形，我們很容易理解交易者所處理的是他們的情緒，不是交易資本。退場觀望讓他們覺得如釋重負，這方面的需求顯然超過風險-報酬之間的客觀考量。

可是，有些情況下，主導我們行爲的伴隨關連並不清楚，很難辨識。基於這個緣故，如果想要改變這類的型態，往往是很大的挑戰。如果我們不知道自己反應的對象是什麼，就很難塑造不同的反應型態。

情緒的隱約變動，就是很典型的例子，交易者往往很難察覺這

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

方面變動對於決策程序的影響。舉例來說，某些人對於身體吸收陽光的程度很敏感，冬天可能變得更憂鬱，甚至會出現季節性的心理障礙。這方面問題可能干擾精神集中程度與交易動機，影響研究分析與計畫準備。同樣地，家庭衝突也會影響情緒，情緒則會影響交易。某位交易者有時候會變得缺乏耐心，進、出場時間往往提早。當我們深入觀察他的問題，發現這種現象是偶發性的——不是每天都會發生。當家裡出現衝突時，他就會變得比較焦躁不安，顯現在交易上的反應，就是缺乏耐心。

交易方面呈現的問題型態，往往是受到情緒或精力細微變動的影響。

很多生理現象也會影響情緒與認知功能，譬如：疲倦、飢餓、肌肉緊張、健康程度…等。身心處於靈敏狀態時，我對於市場資料的處理會更有效率。對於精神會造成負面影響的任何東西，也會影響我綜合處理市場資訊的能力。這不只是因爲我的認知功能會減退，感覺變得比較不靈敏也會影響情緒。疲倦的時候，情緒上會變得比較沒勁兒、看法比較不樂觀；比較不會去追求有創意的構想；碰到虧損也比較容易喪氣、排斥風險。如果沒有察覺生理狀態對於情緒的影響，我可能認爲這只是交易績效的隨機波動。事實上，就如同我們在動物學習實驗中看到的行爲一樣，多數的情緒與生理變動，也呈現刺激-反應的關連。

如同我在《從躺椅上操作——交易心理學》提到的，我們的學習很大程度上是取決於狀態：某種心理或生理狀態所感知的東西，可能截然不同於另一種生理或心理狀態。聽著自己喜歡的音樂，我

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

會覺得心胸開朗，可以自然感受整體市場呈現的各種關係，比較有能力建構宏觀的中、長期交易計畫。反之，如果覺得時間緊迫，或受到其他衝突狀況干擾，往往只能照顧眼前的問題。這種情況下，我比較容易因爲衝動而建立部位，交易往往也著眼於短期價格走勢而不是整個市場呈現的動態關係。這些交易的報酬-風險關係通常都不夠好，勝算不高。

這些出現在某種環境下的隱約刺激，可能引發一些不該有的意外行爲。舉例來說，當我覺得焦躁不安的時候，往往會把令人心煩的雜務或感覺擱置一旁。這是很典型的負面強化反應。如果我覺得自己有些正事要處理，雜務就會讓我心煩，於是很快就會把雜務擺到一旁去，專心處理眞正想做的事。結果，該做的雜務還是沒做，這方面的掛念造成心情更煩躁。這種拖延心態顯然導致負面強化效應，而且是沒有助益的：讓我產生不舒服的心情，始終覺得有些事情沒處理。更糟者，經過持續強化，這種不舒服的心情將影響交易。由拖延雜務，到拖延處理虧損部位，兩者之間沒有多大的距離。

干擾我們日常生活的很多行為型態，往往也會發生在交易過程。

做爲自己的交易教練，我們往往不清楚究竟是什麼刺激因素引發問題交易行爲。它們往往莫名所以的就出現了。這正是記錄交易日誌之所以重要的理由之一，我們必須把所有可能導致問題交易的因素都考慮在內，包括：生理的、情緒的、狀況的、關係的或交易的。對於這些因素的考量，應該儘可能保持客觀；眞正的因素往往是我們事先沒想到的。舉例來說，我曾經遇到一位交易者，表面上實在看不出來有什麼因素造成他的問題；經過仔細的評估之後才發

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

現，當他與公司管理當局發生衝突時，就會導致交易問題。這方面衝突造成的挫折感，讓他想在交易之中做彌補，結果是過度交易。他沒有想到兩者之間存在關連；他藉由單純的刺激-反應關係而透過交易處理情緒狀態。

交易日誌做這方面的記錄，可能需要相當長一段時間，才能慢慢彰顯相關型態。我們想要知道的，是交易如何受到生理或心理狀態的影響，而這些狀態又受到哪些因素影響。瞭解這些伴隨關連，才能在交易程序內建立某種防火牆（參考後續討論）。反之，缺乏這方面的瞭解，往往只能盲目地重踏覆轍，喪失自我控制。唯有當我們創建自己的伴隨關連，才能眞正擁有自由意志，才能眞正追求選定的目標。

訓練提示

追蹤身體狀態——反應靈敏程度、精神活力與整體健康感覺——與每天交易績效之間的關連。很多情況下，如果身體覺得疲憊、緊張或不舒服，就會造成精神不集中，很容易重新引用過去的不當習慣型態。當你缺乏睡眠或體力不濟，就很難認眞做好任何事。我們的心情經常會受到身體狀況影響，這些刺激因素可能微不足道，譬如：飲食內容或方式。你應該儘可能記錄每天交易表現與身體狀況之間的關係；一旦掌握這方面的關係，就知道如何讓體能——以及情緒——保持在巔峰狀態。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第63課 運用社交學習功能

擔任自己的交易教練，千萬不要認爲這可以在孤立狀態進行。目前，由於網際網路與電腦系統非常發達，很多人都是在孤立狀態進行交易。可是，根據我擔任交易機構心理諮詢顧問的經驗，我深信與其他專業交易者之間的社交往來，絕對有助於學習程序。透過交易同儕，你可以找到學習典範、得到鼓勵、溝通交易構想…。交易者的社交關係，具備行爲分析上的許多效益，有助於自我教練的工作。感謝Web 2.0與其他許多網路資源，這類的社交網絡幾乎不受地理環境限制。

亞伯特・班督拉（Albert Bandura）是最先倡導社交網絡有助於人們取得新行爲的心理學家。當我們看到其他人因爲正面行爲而獲得報償，這種間接經驗會變成我們學習程序的一部分。同樣地，當我們看到別人因爲犯錯而付出慘重代價，我們也會得到啓示，希望能夠避免類似的錯誤。透過這種方式，學習變成是互動程序：我們可以是別人的學習對象，別人也可以是我們的學習典範。我們的學習經驗因此可以擴張很多倍，加速學習程序。

我們的學習經驗可以藉由社交網絡擴張數倍，縮短學習曲線。

自從2004年以來，我開始在交易機構擔任全職的心理諮詢顧問，這讓我個人的交易也跟著發生重大變化。我學會了如何在交易之中納入跨市場互動關係的考量，知道如何思考風險調整後報酬，每筆交易都會謹慎考慮風險與報酬之間的關係。我慢慢體會部位規模控制的重要性，謹慎評估交易績效變動有多大成分應該歸因於市

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

況變動。所有這些調整，都歸功於我觀察其他成功交易者在各種狀況下的因應措施與行爲。這些相關變動讓我的交易獲利更高，績效表現更穩定。觀察頂尖交易者如何管理其資本，是非常有效的學習管道。

可是，這方面的最深刻學習，很可能是來自於觀察失敗交易。我看到很多交易者因爲風險管理不當，沒有能力適應市況變動，結果失去工作，甚至喪失整個交易生涯。這些失敗經驗對於當事人來說，當然很痛苦，但我也感染某種程度的痛苦，因爲我與他們之間都有著密切關係。這種痛苦與劇烈景象，代表強烈的學習經驗：我絕對不讓自己陷入其中。

我們最能夠由情緒性經驗中學習，包括別人的經驗在內。

在社交網絡上分享一些觀點，包括自我教練方面的看法，我們可以汲取別人的經驗而成爲自己的知識。間接學習仍然是學習，不論學習課題是交易技巧或處理績效壓力的方法。訪問成功交易者的書籍刊物（譬如：《金融怪傑》系列書籍），其眞正價值是讓我們可以汲取別人的經驗。可是，當我們實地觀察其他人的交易，其中的伴隨關連變得更直接、更強烈。交易者如何由麻煩深淵脫困、如何適應急遽變動的市況、成功交易者每天如何從事準備…等，這些都是可供我們學習的對象。值得我們學習的東西，不只是別人的行爲，也包括這些行爲導致的後果。

融入一群交易者之間，同儕的讚美與鼓勵，將成爲顯著的強化力量。我們多數人都希望獲得同儕的尊敬，同儕的肯定代表重要的報酬。我們不難看到小孩子如何受到這類強化程序的影響：正確的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

行爲會獲得師長、父母與小朋友們的鼓勵，錯誤的行爲則會受到責難。日積月累之下，這些不同的強化程序，會讓小孩子產生明確的關連，使得他們自然會做正確的行爲，即使沒有立即的報償也是如此。同樣地，剛從事交易的初學者，會像海綿一樣吸收同儕們的鼓勵，讓他們在正確行爲與有利後果之間產生明確的關連。當交易者與同儕們分享經驗，等於是把社交互動轉化爲學習程序。

尋找一些願意分享成功與失敗經驗的交易者。把這些經驗轉化為你自己的知識。

關於本課的作業，我鼓勵讀者透過網際網路，找到一群願意彼此交換成功、失敗經驗的交易同好。網路論壇是很好的起點；你也可以聯絡交易部落格的讀者。你甚至也可以成立自己的部落格，與大家分享你的交易經驗，吸引一些同好參與。當你能夠聯絡一群交易動機類似、同樣具備交易熱忱的人，彼此都在類似的市場進行交易，大家有著類似的風格；如此一來，就可以共享交易概念與經驗。

我們已經在第5章談到，關係可以是進行變革的重要媒介。由行爲心理學的角度來看，你希望成爲其他交易者學習曲線的一部分，如此你才能吸取他們的經驗。剛開始，你可以找一位志同道合的交易者，建立相互學習的架構。他們的情緒性學習經驗也是你的，你的也是他們的。他們的成功會激發你做正確的事；你的勝利也會顯示他們的成功途徑。如此可以強化你的學習曲線與自我教練程序。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

訓練提示

目前有愈來愈多的專業交易機構——尤其是自營商——建構聯絡網路而允許交易者彼此溝通，共享交易資源。本書第9章提到一些這類的機構。造訪這些機構經營的部落格，或參與其學習活動，是聯絡其他交易者的好辦法。

第 64 課 塑造學習行爲

兩個家庭的兩個小孩：兩人的數學考試成績都有進步，但兩人的英文考試都不及格。第一個家庭的父母，稱讚小孩子的數學進步，鼓勵他的英文將來也要有同樣的進步。第二個家庭的父母，責怪小孩的英文爲何沒有像數學一樣進步。關於將來的學業，各位認爲哪個小孩比較有可能進步？

那些運用行爲修正當做工具而嘗試改變行動模式的行爲心理學家，必定會認同第一個家庭父母的做法。一般來說，正面強化的效果優於懲罰。如果我們強化正確的行爲，小孩會學習做正確的事。如果我們懲罰錯誤的行爲，小孩子會害怕；他們未必會因此而學到正面的行爲。

懲罰之所以缺乏效力，原因在於懲罰不能強化正確行為。

很多交易者藉由懲罰——而不是鼓勵——來促使自己進步。這

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

類交易者比較重視失敗交易，而不是成功交易。他們花很多時間研究自己的短處，而不是培養或延伸自己的長處。這類交易者把交易關連到不快樂的事情上。他們期待批判與懲罰，很難眞正融入學習程序。

我們不難在交易日誌內察覺到這類性質。記載內容著重於交易者做錯的事，以及需要改進的事項。自我評估強調錯誤的交易，每件事原本都可以更好。所以，我們不難理解這類交易者爲何總是不能有恆心地持續記載交易日誌。畢竟不是每個人都很樂意天天面對負面事件與心理懲罰！

很多交易者總是不能有恆心地從事交易方面的工作，主要是因為這方面的工作很少提供正面強化的功能。

訓練動物學習新技巧，通常都需要給予報償。舉例來說，訓練師不會期待狗可以在幾分鐘之內學會跳火圈。反之，他會慢慢來。剛開始，只要狗願意走進火圈，訓練師就給予獎勵。然後，狗只有跳過火圈，才可以得到獎賞。接著，訓練師逐步調整火圈的高度，增加第二個、第三個火圈…等。總之，學習新技巧，需要一步一步慢慢來，而且要給予適當的獎賞。

這種程序稱爲「塑造」(shaping)。訓練師運用逐步獎賞方式訓練動物行爲，動物需要展現愈來愈接近最終目標的行爲，才能繼續獲得獎賞。在課堂上，對於那些喜歡講話、吵鬧的小學生，老師剛開始規定只要維持5分鐘安靜，就可以獲得獎賞。稍後，需要維持10分鐘安靜才能獲得獎賞。最後，學生需要整堂課都維持安靜才能獲得獎賞。航空公司舉辦的常客優惠方案也是如此。最初，只要參

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

加該方案，就能賺取紅利點數。至於後續的紅利，則需要經常搭乘該航空公司的班機才能取得。想要有頂級的優惠，則需要根據該方案規定來塑造搭乘習慣。

行爲塑造可以彰顯正面強化程序的功能。假定採用懲罰的方式迫使狗跳火圈；結果，狗只要看到訓練師，很可能就躲在角落發抖。這種情況下，狗大概搞不清楚什麼是正確行爲。

擔任自己的交易教練，你既是訓練師，也是被訓練的狗。你要教導自己跳過交易的火圈，訓練過程要採用有根據的正面強化程序。換言之，相關訓練應該獎賞正確行爲，不是懲罰錯誤行爲。

塑造交易行為的學習程序，應該保持正面的基調：行為只要朝既定目標發展，就給予獎賞。

交易日誌就是運用塑造方法的第一個適當對象。不妨當做練習或實驗，花幾個星期的時間記錄正面的交易日誌。把交易日誌劃分爲幾大類，譬如：

- 研究分析準備
- 交易概念素質（建立部位的根本構想）
- 分散（不相關）交易概念的數量
- 進場素質（有利的風險-報酬關係）
- 部位大小／交易管理（根據預定計畫分批進、出場）
- 出場執行（遵循獲利目標／停損）

關於每個類別的登錄內容，特別強調你做對的事情。詳細記載每個領域內，自己做得最好的交易表現，然後在下個星期進行交易

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

之前，回顧相關內容，目的是要鼓勵自己繼續做對的事情。

如同前面幾課談到的，正面強化程序塑造行爲如果在社交架構上進行——每個星期與同儕們交換這方面的紀錄或心得——效果更明確。這種情況下，交易者可以彼此鼓勵、獎賞與強化。

關於早期交易的自我教練，有一件事讓我印象特別深刻：我對於自己的交易帳戶資金規模設定了目標。我通常都不會去設定交易盈虧目標，但這次希望能夠明確衡量獲利能力的改善情況，於是設定了這方面的明確目標。如果能夠按時達到目標，我決定從帳戶抽出部分資金，運用於家庭娛樂。這可以做爲交易長期進展的獎賞，而且也把家庭納入正面強化程序內。

另外，當我寫完這本書，我決定要減輕體重——由於工作需要，長時間待在飛機與旅館，顯然讓體重付出嚴重代價。我許諾自己，如果能夠達到減重的目標，準備請芝加哥地區的高級裁縫幫我打理一整櫥的新衣服。我每個禮拜都會量體重，記錄相關的進展。現在，每當要吃零嘴，都會讓我想起新衣服，還有該星期的減重目標。我相信自己應該可以達到目標。

成功所獲取的實際獎賞，是最強烈的正面強化因素之一。

正面交易日誌之所以能夠發揮作用，關鍵在於塑造功能。剛開始，即使是芝麻綠豆的小事，只要是你做對的事，就可以記錄。過一陣子之後，你可以只記錄比較重要的事件。如果所做的塑造程序恰當的話，你永遠都有些值得記錄的事件——即使是發生虧損的日子也一樣。這種程序可以確保你永遠處於學習狀態，永遠在強化自己的長處，永遠在提升交易動機。關於自我教練，眞正的難處不在

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

於求進步，而在於持續進步。如果把精神擺在自己的長處上，而不是整天懊悔自己所做的錯事，就比較容易持續努力、進步。

訓練提示

關於自我教練的進展，你覺得有意義的獎賞是什麼呢？很棒的海外假期？一輛新車？我認識一位交易者，他會把部分獲利捐給慈善機構；協助別人可以激勵他繼續努力的慾望。把進展劃分為幾個小步驟，藉此塑造行為有助於做強化；不過把目標設定得更高些，往往會更具有意義。經常提醒自己有關的目標，時時追蹤進展。心理學家亞伯拉罕・馬斯洛（Abraham Maslow）說得很清楚：當我們想要達成某正面目標時，表現通常最好，而不是受到某種迫切需要或壓力的驅使。

第 65 課 市況

資金管理之所以盛行，有很大成分是體會了市場報酬分配的尾端相當肥厚。市場報酬並不屬於典型的常態分配；極端事件發生的機率，高於投擲公正銅板所蘊含者。不論哪種時間架構——換言之，不論是短線交易或長期投資——情況都是如此。高達好幾個標準差的事件，其發生機率不能被忽視，只要我們在市場上待的時間夠久，遲早都會碰到。非理性市場走勢持續的時間長度，可能超過

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

我們資金能夠維繫的程度。

市場報酬也具有高聳峰的（leptokurtic）性質：相較於常態分配，市場報酬分配的峰位較高聳，這意味著市場報酬回歸平均數的機率，高於常態分配所蘊含者。行情趨勢原本朝某個方向移動，隨後卻又反轉而最後淨結果沒有多大變化。

我們很難想像還有哪種性質更容易導致市場參與者的挫折感。市場出現大幅走勢的發生頻率，超過常態分配所蘊含的程度；因此，交易者期待大行情發生。可是，市場回歸平均數的機率，也超過常態分配所蘊含的程度；換言之，交易者期待的大行情，經常都是假趨勢。如果你採用逆向操作策略（換言之，相信既有趨勢將反轉），很可能會碰到報酬率高達好幾個標準差的趨勢。反之，如果採取順勢操作策略，你又會經常碰到反覆不定的假突破。

市場報酬結構本身，就意味著交易者將面臨嚴苛的心理挑戰。

市場呈現極端走勢與回歸均值的發生頻率，讓自我教練面臨有趣而重要的心理挑戰。想要充分體會這點，我們需要瞭解行爲條件的互動結構。

假定每次打鈴，我就敲你的頭。很快地，你只要聽到鈴聲，就會閃躲。這稱爲條件反應（或制約反射，conditioned reponse）。如此經過幾天之後，即使在別的地方聽到打鈴聲，你也會閃躲。換言之，這已經變成自然而然產生的行爲，沒有涉及明顯的推理程序。你已經學會把鈴聲與痛苦關連在一起，就如同巴夫諾夫（Pavlov）的狗一樣，把鈴聲跟肉關連在一起。聽到鈴聲，狗流唾液；聽到鈴聲，你會閃躲。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

現在，繼續討論前述實驗。我稍微改變鈴聲，同樣每次打鈴，就敲你的腦袋。過不了多久，你只要聽到任何鈴聲，就會閃躲。這稱爲「概括化」(generalization)。原來的條件反應（閃躲）已經被延伸而涵蓋與原來鈴聲類似的所有刺激。很多痛苦壓力都是這類條件化的結果。我在《從躺椅上操作——交易心理學》曾經提過一段車禍事件，我當時坐在乘客座上，車禍時被拋出車外。由於這個事件給我的印象實在太深刻，後來只要坐上乘客座位，就會非常緊張，即使車子是靜止的也一樣。我已經把乘客座與極端危險關連在一起，這種條件化變得根深蒂固，即使我知道沒什麼道理。

我們對於市場事件的很多反應，都是來自過去的條件化經驗。

強烈的情緒事件也可能產生相同的條件化。有些藥物會引發極端興奮的感覺，即使只使用一次，也可能成癮。這類毒癮實際上是把「興奮」與「相關藥物」關連在一起。這種關連也超越理智思考層次，不同於組織性行爲。

我擔任交易教練遭遇的最重大挫折，發生在一位年輕交易者身上。剛開始從事交易的時候，他就獲得相當不錯的績效。他花很多時間做觀察，研究短期價格型態，追蹤自己的交易狀況。這段學習過程內，他的交易規模相當小，而且嚴格遵循他所歸納出來的交易規範：尋找理想的進場點、及早認賠、讓獲利部位持續發展…等。交易機構對於他的進度覺得很滿意，於是大幅提高他的交易資本。這正是我出差錯的地方。我理當介入干預的，因爲交易資本調整應該慢慢來，不能一次大幅增加。由於資金巨幅增加，這位年輕交易者決定放手一搏，想與其他較有經驗的同事一爭長短。結果，帳戶

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

的盈虧波動非常劇烈。由於他在心理上並沒有做好準備，不能接受這種程度的績效波動，於是開始做情緒性的交易；終於，有一天，在龐大壓力影響之下，他忘了所有的交易規範，某單筆交易讓他完全失控。他始終沒有從這筆失敗交易中恢復過來，結果只好到別家交易機構重新來過。

如果帳戶盈虧程度突然增加了好幾倍，交易者不太可能維持情緒上的穩定。

資本如果不足，而交易者仍然想藉此謀生，爲了達到所需要的報酬，勢必要承擔偏高水準的風險。結果，交易績效勢必大幅擺盪，盈虧金額佔整個交易資本的比例相對偏高。金錢波動會導致情緒波動，包括正面或負面的影響在內。一般來說，盈虧波動愈劇烈，情緒波動也愈強烈。情緒波動愈嚴重，干擾未來交易的條件反應潛力也愈大。

當交易者遭受嚴重情緒傷害，與該筆交易有關的許多狀況因素，很可能都會因此而被關連到該情緒傷害。這些狀況因素——由身體狀況，到特定的行情走勢——可能都是隨機發生的，與該情緒傷害之間原本沒有明確的關連。雖說如此，就如前述例子談到的情況一樣，我只要坐在乘客座上，就會想到嚴重的交通事故，這些狀況因素也會引發痛苦情緒。曾經有位交易者前來找我，他發現自己即使面對著很好的機會，也沒有辦法下定決心進場；他就是碰到這類的問題。過去，他曾經在多頭行情裡建立空頭部位，發生相當嚴重的損失。後來，只要想到放空，就會覺得害怕，即使涉及的金額不大也是如此。這種與虧損關連在一起的感覺，就是不斷干擾他的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

條件反應。這就是發生重大傷害之後，某些景象持續出現的根本原因：與最初傷害關連的刺激，會引發痛苦事故的記憶與感覺。

這位交易者最初如果獲得重大勝利，也會發生類似的問題。意外之財的情緒衝擊，就如同海洛因等毒品帶來的興奮感覺一樣，會產生條件反應，導致交易者持續想要追求類似的獲利（興奮）。交易者通常都不瞭解，過份的獲利與過份的虧損一樣，都會造成心理問題。報酬分配肥厚的尾部，會促使心理反應產生對應的肥厚尾部，干擾健全的感知與決策。

基於這個緣故，身爲自己的交易教練，你不希望面對極端報酬。由心理角度觀察，穩定報酬絕對優於波動劇烈的績效，即使兩者最後的報酬金額完全相同。換言之，好的風險調整後報酬，對於心理的影響，絕對優於波動劇烈的報酬。關鍵不是你賺多少錢，而是每單位報酬承擔的風險程度。

本課作業是追蹤報酬的變異程度。所謂報酬變異程度，是指投資組合價值每天或每週的變動量絕對值：帳戶淨值每天的平均波動程度。隨著行情波動程度的變動，你對於交易概念的信賴程度也會變動，結果就看到報酬變異。一般來說，交易順利、交易概念明確的時候，你希望較高的報酬變異；反之，當你看不清楚行情發展、好的交易機會相對很少時，你希望降低風險（降低報酬變異程度）。

> 除了要追蹤報酬變動方向之外，也要留意報酬波動（變異）程度。報酬波動對於心理造成的影響，絕對不下於盈虧本身。

追蹤報酬變異程度的同時，你也會看到那些偏離歷史常態水準的離群報酬。這些可以代表絕佳的警訊，顯示相關報酬所蘊含的風

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

險水準已經足以產生大幅情緒波動，並導致不該有的條件反應。一般來說，賺錢的時候，交易者喜歡大幅報酬波動，賠錢的時候，則痛恨報酬波動。由心理角度而言，我們當然希望讓報酬波動維持在一定範圍內：沒錯，市場報酬分配的尾部肥厚（相對於常態分配），但透過謹慎的部位規模設定，交易報酬仍然可以維持穩定。我們不希望市場控制我們的學習：我們希望成爲自己的教練，指導自己的學習。

訓練提示

有關創傷的心理研究資料顯示，運用談論方式——大聲說出或詳細記錄——處理高壓力事件，對於相關事件的釐清非常有幫助，通常能夠淡化情緒衝擊。當我們不斷重複某件事，該事件會變得愈來愈熟悉，再也不容易引發強烈情緒。當交易出現異常程度的盈虧，交易日誌內應該做詳細記載，或者與其他交易者做徹底的討論，搞清楚究竟是怎麼回事。如同前文提到的，不只是異常損失，異常程度的獲利也應該做同樣的處理。強烈情緒事件如果沒有得到適當的處理，很容易就會導致條件反應。

第 66 課 不相容的效力

前文曾經談到，我們的學習可能取決於當時狀況（所謂的狀況相依，state-dependent）。我們把特定結果關連到某些特定的生理或

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

情緒狀況。將來，一旦我們遭逢相同的狀況，過去所學習到的關連將引發不該有的行爲型態。前文曾經談到這方面的典型例子：當我們因爲部位發生嚴重虧損而焦慮，認賠出場讓前述焦慮立即獲得解決。將來，在市場上如果遭遇類似的焦慮情緒經驗，很可能也會引發了結出場的行爲，雖然該部位也許應該繼續持有。焦慮與危險之間的關連只要夠強烈，就會迫使我們放棄交易計畫。

對於某些交易者來說，「無聊」造成的麻煩可能不下於「焦慮」。這種問題或許與不能賺錢有關，也可能源自於過去的負面關連：孩童時期覺得寂寞或被遺棄。當你進場交易——尤其是高風險交易——如果立即覺得不無聊，這可能意味著你有麻煩了。對於這類案例之中，狀況所引發的交易行爲，其中心理成份大於邏輯成份。

交易如果被關連到某些我們想要排斥的狀況，我們往往會為了避免該狀況而做出傻事，甚至犧牲投資組合的利益。

想要打破條件反應的關連，最簡單的辦法，是讓自己進入某種狀況，這種狀況與引發問題行爲狀況顯然不相容（彼此矛盾）。舉例來說，如果你發現焦慮會導致草率而時機不當的出場，那就要想辦法讓自己處在平靜的身心狀況下。如果你的問題是無聊，那麼碰到行情沈悶的期間，就要找其他的興趣。就我個人來說，當我覺得疲倦的時候，激烈的運動不只可以讓自己變得比較靈敏，而且還能引發正面的行爲型態。如果所處的狀態不適合健全的理性決策，那麼注意力應該由市場轉移到你個人，做些其他活動來改變所處狀態。

我發現有種方法可以讓自己在交易過程保持平靜：控制呼吸與肌肉緊張程度。當我緊盯著電腦螢幕，緩慢地做深呼吸，就可以儘

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

可能減緩生理與心理興奮程度——不至於過份自信或恐懼——而且能夠保持高度專注。當我們透過有韻律的深呼吸而讓自己平靜下來，顯然就不可能同時覺得興奮、想要草率行事。因此，深呼吸可以緩和極端情緒，在很根本的層面上，強化自我控制與紀律規範。

就我個人來說，當我覺得身體緊張的時候——尤其是前額部分——交易通常會發生問題。反之，當我覺得很舒適的時候，很少會皺眉頭或前額。我發現，頭痛——嚴重干擾交易——與前額肌肉緊張之間存在顯著關連。做深呼吸的同時，如果故意保持前額肌肉輕鬆（稍微睜大雙眼，暫時緊盯著某個地方），我通常就能維持與問題狀況不相容的狀況。我通常會提前做前述動作來降低這些感覺對於交易的影響，不會等到眞的覺得緊張的時候。

控制生理上的某種觸發因素，可以有效地控制心理上的對應觸發因素。

我可以藉由坐姿判斷身體緊張程度。當我覺得舒服、自在、放鬆的時候，我會平穩坐在椅子上，背部與臀部都會貼著椅子或椅背。可是，當市況讓我覺得緊張時，上半身就會前傾，而且會坐在椅子的前半部。這種姿勢如果維持一段時間，通常都會讓我覺得背痛。當我感覺這方面的痛楚，就知道我的交易或市況發生問題了。一般來說，只要我調整坐姿，讓呼吸重新恢復協調，就能夠由不同角度——比較適當的角度——看待市場。

這種不相容的原理也可以延伸而處理思想行爲。認知行爲分析理論把思想也看成是行爲，可以被制約與調整，就像任何身體行爲一樣。如果交易過程經常產生負面想法，我們可以在交易問題發生

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

之前，設法進入一種與負面想法不相容的模式。交易過程中，我經常會讓貓咪跟我作伴。當我愛撫貓咪時，幾乎不太可能會產生負面思緒或憤怒情緒。當貓咪舔我，或不斷用身體跟我摩擦，發出很享受的聲音，用前腳撥弄我，我實在不太可能興起負面情緒。

我覺得有種狀況對於交易的影響很大，那就是我所謂的混沌狀況：我覺得自己總是落後市場一步，搞不清楚市場在幹什麼。這是一種令人混淆的狀況，也讓人覺得挫折，因爲我感覺完全失控了。我發現，如果能夠讓自己進入與混沌不相容的狀況，心智上就會覺得比較平衡。這類狀況是有秩序、有組織的環境，很容易引發正面的情緒。就此而言，我覺得音樂特別有效。另外，如果我事前做了周詳的研究或準備，交易過程也比較不容易產生混沌狀況。

> 你可以把交易程序建構為一種與壓力、沮喪不相容的狀況。

做爲自己的交易教練，你有很大的空間可以調整交易環境，包括內在與外在的環境，使之不容易引發那些跟不當交易相關連的狀況。有些交易者喜歡與其他交易者一起進行交易，因爲在這種社交背景下，人們比較不會完全以自己爲中心。由於別人在旁觀察著，我們對於風險承擔通常會比較謹愼，比較不會聽任情緒波發生劇烈動。關鍵是：你必須找到那些不會引發交易問題的狀況或環境，藉此建立正常的交易程序。

完成下列的句子，是個不錯的著手處：

> 當我 ______________________ 的時候，交易情況最糟糕。

完成這個句子之後，接下來就是本課作業：尋找不相容的狀況

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

或環境。假定這個句子是「當我沒有預作準備的時候，交易情況最糟糕。」我知道，我有或沒有做好周全的準備，這與當天交易成果之間存在著明確的關連。另外，我也知道，當我睡過頭或覺得疲倦的時候，最容易沒有好好做交易準備。反之，當我清晨做了充分的體操運動，體能保持巔峰狀態，對於交易準備很有幫助；所以，我讓巔峰體能與周全準備之間產生關連。總之，一旦瞭解自己最佳與最糟交易的關連狀況差別，讀者應該可以建構最有利於交易的環境或狀況。

訓練提示

前文曾經提到，混亂的感覺經常會引發我最糟的交易。如果我看不懂行情發展，交易就會顯得漫無頭緒。慘痛的經驗告訴我，碰到這類狀況，想要脫離混亂狀況，最好的辦法就是暫時降低交易規模，直到自己能夠重新掌握市場脈動爲止。降低所承擔的風險程度，壓力就會變得比較小，而且仍然留在市場之內。只要能夠控制風險，就能控制我們對於市況發展的情緒反應：持有部位很小，通常不容易產生恐慌心理。風險與不確定感如果沒有引發激烈情緒，行情變動看起來就顯得很慢，我們對於市況發展的感覺也會慢慢回來。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第 67 課 建構正面關連

根據認知行爲理論，我們可以利用想像來充當刺激，藉以引發某種所希望發生的反應，創造我們想要的正面型態。透過這種方式來運用想像，可以幫助我們創造正面關連，引發最好的交易行爲。

假定某位交易者期待自己根據某周詳研究的架構，在早盤進場建立部位。在市場開盤之前，他可以觀想相關架構已經出現，自己也進場建立部位，想像這種理想決策引發的滿足感。根據預先安排的步驟做心理演練，可以做爲實際交易的準備。我稱此爲預期性強化（anticipatory reinforcement）：想像正確行爲帶來的效益，藉以強化正面關連，讓我們更容易實際執行計畫。

不幸地，很多交易者會做負面的預期性強化：他們不斷觀想最糟情節引發負面結果，侵蝕自己的交易動機。事實上，他們期待發生懲罰，因此讓他們沒有辦法掌握機會。長久以來，我始終認爲，頂尖交易者與平庸交易者之間的差別，通常不在於交易構想不同，而是處理構想的心態有所差異。舉例來說，兩位交易者建立相同的部位，行情稍微拉回。第一位交易者預期懲罰，他會擔心帳面獲利消失而決定迅速獲利了結。第二位交易者期待報酬，認爲行情拉回代表加碼機會，結果取得重大獲利。相同的概念，結果卻大不相同，關鍵在於條件思考型態的差異。

我們的思考方式會顯示條件反應；這也是為什麼市場會控制我們心智的理由。

當我們強化正面型態時，也會同時開始消除負面型態。根據行

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

爲理論的觀點，刺激-反應的關連如果沒有持續得到強化，就會慢慢消失。我們利用食物獎賞來訓練動物做某種把戲，當食物獎賞不繼續給予之後，動物也就不做相關把戲了。同理，交易行爲型態也是經過學習而產生的，而且必須繼續得到強化，這些行爲才會持續產生。關於負面行爲，只要我們停止相關的強化，並且在別處引進更強烈的獎賞，自然可以破除負面行爲型態。

交易者經常在憤怒／挫折情緒與侵犯行爲之間產生關連，因此而呈現某種行爲型態。當市況變得不適合交易——價格震盪劇烈而沒有明確方向——交易者經常會覺得挫折或憤怒，於是藉由情緒化交易想對市場進行報復。這種型態——藉由情緒化交易舒解憤怒——或許會讓交易者暫時感覺好些（負面強化），但通常會導致交易失敗。

如何藉由正面關連破除這種報復性交易呢？

我們如果徹底檢視最近一個月內在波動劇烈市況下進行的交易，然後挑選其中最成功的交易。我們應該會發現，成功交易的數量相對較少，而且大多是建立在交易區間的上緣或下緣；部位持有期間相對較短，通常是挑選突破／假突破或回歸交易區間的走勢。至於失敗交易，則大多建立在交易區間的中間位置，持有期間相對較長，走勢在到達目標價位之前就先行反轉。

掌握了這些資訊，交易者或許會把震盪盤勢視爲機會，而不是威脅。交易者如果發現市況呈現區間震盪整理，他可以設想自己在區間中央位置變得很謹慎，不隨便建立部位。他也可以在腦海裡演練如何在區間邊緣進行交易，並且設定相對保守的目標價位。在腦海裡重複演練這些構想，所關連的是先前經歷的成功交易。經過一

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

陣子的重複演練，就會慢慢學得震盪區間走勢的正面關連。至於先前基於挫折感而產生的負面行爲型態，由於沒有繼續獲得強化，就會慢慢消失。

針對最具挑戰性的市況，尋找其中進行得最好的交易。研究這些交易的性質，如此能夠把威脅轉化為機會。

自從1970年代末期以來，我就相當積極從事交易，對於許多短期市場型態有相當不錯的感覺，包括成交量與盤中人氣指標。對於這些型態的理解，最初往往都只是直覺：市場行爲有些看起來對頭，有些就是不對頭。我由慘痛的經驗教訓裡得知，如果忽略這些直覺，對於績效絕對沒有好影響。這些直覺並不是來自期待或恐懼，而是長時間學習、但缺乏明確證據的結論。在腦海所做的演練中，也會包括這些感覺引發的行動，回憶近期相關直覺帶來的交易效益，但我並不會讓這些直覺壓倒有根據的判斷。這類正面關連的重複演練，產生了某種強化作用：我相當期待這些直覺徵兆出現，而且心理上也準備據此採取行動。

前文曾經提到，我對於音樂有許多正面的關連。事實上，就在寫這部分內容的同時，我也聽著音樂，這是某個叫做Edenbridge樂團的音樂，聽了讓人精神百倍、活力十足。我從早上6點半開始寫，現在已經超過2個鐘頭了，但還覺得欲罷不能。音樂與寫作之間的關連，讓我得以擁有正面的心態。音樂讓我想要寫作，即使是一些沈悶的編輯工作也聊勝於無。由於音樂經常激發正面的關連，那些拖延的負面型態就慢慢消失了。關於拖延的惰性，我並沒有必要刻意去克制，否則這種內部衝突可能會妨礙寫作。事實上，我運用一

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

種正面關連來取代另一種負面強化程序。

我目前寫這篇文字的情況，就是很典型的預期性強化。由於工作的關係，我要搭15個鐘頭的飛機到香港。機艙裡很暗，我覺得疲倦。可是，我承諾自己要完成本章之後，才好好做休息。當我愈來愈接近目標時，寫作的動機也愈強烈；等到我能夠休息的時候，勢必很有成就感，因爲這是我辛苦掙來的休息。這種完成工作的正面強化，最終勝過疲倦想要停止寫作的負面強化。

尋找最強烈的動機，將其關連到最佳行為。

本課作業是要對於某天的交易，安排一些「如果…，則…」的情節分析，然後針對每種情節，演練因應的交易計畫。演練過程必須非常生動、寫實，而且要觀想成功交易帶來的驕傲與滿足感。對於每種「如果…，則…」的情節，都要設想明確而理想的因應方案。如此一來，整體交易與個別交易都做了安排，而且也強化了正面型態的關連，破除負面的型態。擔任自己的教練，你必須是老師，也必須是學生：可以是行爲的塑造者，行爲也可以被塑造。如果你能夠在行爲分析方法的核心領域扮演積極學習的角色，你將變成自己行爲型態的規劃者。

訓練提示

協助交易者辨識過去一星期以來，他做得特別好的交易相關行爲，這對於他將有很大的幫助。由這些做得特別好的行爲中，弄清

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

楚他究竟最擅長於什麼——什麼因素促使他成功。然後，我們運用這種「我最擅長的」來建構未來一週的目標：在未來幾天之內，交易者如何運用這些長處？由於這些目標是我們一起歸納出來的，所以我們創造了繼續進行這些最棒行爲的預期性強化與動能。你與交易伙伴之間也可以進行這種程序：分享你的長處，讓你最棒的部分付諸執行。專注於最棒的交易行爲，就可以開始破除最差的行爲。

第68課 有彈性的高效行爲分析方法：暴露

關於行爲分析方法，如果我必須指出一種最有用的技巧，那絕對應該是「暴露」（exposure）了。《提升交易績效》談論行爲分析方法一章內，我曾經提到，暴露技巧讓我們得以重新規劃刺激-反應機制所引發的錯誤行爲。

暴露技巧就是根據迴避負面經驗的概念產生。我們知道迴避負面經驗的行爲本身，也是一種強化因子，因此而阻止人們去克服那些過去學得的恐懼感。舉例來說，假定我曾經因爲空頭部位發生嚴重損失。結果，往後每當我持有空頭部位，只要看見電腦程式買盤進場，促使價格向上跳動幾檔，就開始覺得恐懼。爲了避免這種恐懼，我可以乾脆出場。這種迴避動作雖然可以暫時舒解恐懼壓力，但並不能眞正糾正錯誤的行爲，因爲沒有破除過去學得的關連。事實上，行爲本身——結束部位——還會強化該刺激-反應的關連。

適當地面對問題，就能克服恐懼。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

所謂暴露，就是故意讓自己暴露在我們想要迴避的狀況下。一般來說，這種程序會先從想像的暴露著手（藉由生動想像面對狀況），然後才處理實際的暴露。暴露技巧可以召喚某種與錯誤行爲不相容的狀況，然後在引發狀況與學習行爲之間做配對。所以，對於前一段提到的例子來說，演練過程可以召喚平靜而專注的狀態，然後生動地想像行情出現不利於部位的走勢。

讓我們看看這有什麼效果。一方面，我們面對著造成威脅的想法與景象。我們迫使自己去面對恐懼。可是，另一方面，我們讓自己處於平靜、自制的狀況。我們儘可能讓自己保持平靜，做深呼吸，全身肌肉放輕鬆。這種程序不斷重複演練，想像最令自己恐懼的情節發展，直到我們能夠完全保持平靜、思想能夠專注爲止。透過這種方式，我們可以破除過去學得的狀況-恐懼關連。

暴露方法可以重新規劃我們對於狀況產生的情緒反應。

有效暴露方法的兩個重要步驟：

1. 暴露到想像中的引發狀況之前，務必要先學會配對所需要的因應技巧。舉例來說，你可能要先練習如何深呼吸與放鬆肌肉，至少要花一個星期的時間每天練習，如此才能確保你可以藉此保持平靜與專注。剛開始，你可能要花20分鐘的時間才能進入狀況；練習一陣子之後，時間可以慢慢減少爲15分鐘或10分鐘。經過反覆練習之後，最終可能只要藉由幾次深呼吸，就能達到必要的狀態。總之，你必須先達到這種境界，然後才透過想像執行暴露程序。換言之，你必須先徹底掌握因應技巧，然後才能試著與威脅狀況做配對。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

2. 重複演練是有效學習這種技巧的關鍵。你不能只是想像某種壓力狀況，設法讓自己保持平靜，然後就幹其他的事了。你必須想像狀況的細節，而且要考慮可能發生的各種情節與變形。剛開始，不要直接想像那些高壓力狀態，先由壓力較輕的狀態著手。對於任何單一情節，即使你要反覆經過5次練習才能讓自己徹底保持平靜，那也沒有關係。目標是要破除刺激狀況與不當反應之間的關連，並訓練另一種新關連來取代。

讓我們看看暴露程序的基本練習。各位可以把這個程序引用到你想改變的任何交易型態上。我發現，交易者對於市況所產生之焦慮或挫折／憤怒的反應，這個程序的重新規劃效果很好。所以，只要有任何狀況引發激烈的情緒或行爲反應，你就可以試著採用下列步驟：

第1步驟：很舒適地坐著，透過耳機聽一些輕鬆的音樂。閉上雙眼，緩慢地做深呼吸。身體維持靜止不動，精神集中在音樂上面。

第2步驟：由身體的最下端開始，做「緊繃-放鬆」肌肉的練習，每個肌肉群都重複做幾次，然後逐漸往身體上端移動。所以，最先由腳趾頭開始，做幾次的「緊繃-放鬆」練習，然後針對腳踝做幾次練習，接著是小腿……等。做「緊繃-放鬆」肌肉練習的同時，還要繼續做深呼吸，精神仍然專注於音樂。

第3步驟：當「緊繃-放鬆」肌肉的練習逐步上移到臉部，做幾次深呼吸，留意整個身體已經放鬆了。

第4步驟：音樂仍然播放著，生動想像某種你期望碰到的市

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

況。觀想自己持有的部位與市場走勢。想像市場出現通常會引發自己恐懼、挫折…等的狀況。這個時候，仍然緩慢地深呼吸，保持肌肉放鬆，隱約可以聽到音樂。

第5步驟：當你覺得自己開始緊張，或開始產生恐懼、挫折感，這個時候立即停止觀想（凍結畫面），只要單純地做緩慢的深呼吸、傾聽音樂。等到自己又恢復平靜狀態，才繼續播放先前凍結的景象。請注意，每當某種反應開始影響你的情緒，就要暫時凍結畫面，讓自己恢復平靜。

第6步驟：對於某種情節發展，如果你需要凍結畫面來恢復平靜，那就持續做練習，直到該情節不至於引發負面情緒爲止。到了這種程度，你基本上已經破除特定刺激狀況引發反應的關連。

第7步驟：掌握某種情節發展之後，就可以考慮該情節發展的各種變形，按照壓力大小逐步處理。同樣地，對於任何情節，都必須等到確實掌握之後，才可以考慮其他情節。整個暴露程序應該持續進行，直到你能夠掌握最糟情節爲止。

前述基本練習可以讓你破除交易狀況引發的不當——導致虧錢——情緒與行爲反應。對於特定壓力狀況，如果重複演練都能保持情緒平靜、精神集中，就代表你已經學了新的關連，用以取代負面的舊關連，重新規劃了自己的行爲反應。這個程序能夠有效處理那些導致重大虧損的狀況，也能重新規劃過度交易型態。擔任自己的教練，一旦能夠成功克服最嚴重的恐懼，就會有自信、韌力與效率感，逐漸累積能量，慢慢能夠處理過去無能爲力的問題。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

訓練提示

「想像」是規劃新反應的有效工具，不過相關練習還可以繼續延伸到實際交易。至於暴露在實際狀況下的練習，剛開始的時候，部位規模可以小一點，然後慢慢調整爲正規大小，這是重新規劃交易創傷經驗——譬如：因爲過度自信或強烈情緒造成的損失——的最有效工具。想像導致創傷的市況——然後在模擬或實際狀況下面對這些市況——重複演練處理這些市況的適當技巧，可以重新恢復我們能夠掌握交易脈動的信心。想要破除創傷壓力，暴露程序需要重複展現我們得以控制相關壓力狀況。經過如此反覆演練，我們最終將深信自己確實可以成功地處理相關市況。

第 69 課 延伸暴露方法，培養因應技巧

前一課說明暴露方法可以用來拆除負面行爲型態。稍做調整之後，藉由重複演練與強化適當的交易行爲，相同技巧也可以創造正面的學習程序。

金融交易的最根本困難，就是旁觀者清，當局者迷：如果沒有身歷其境，我們通常都知道應該怎麼做（在趨勢拉回過程進場、調整適當部位規模…等）；可是，一旦進入市場，處於壓力狀況下，或面對著大好機會，通常會引發其他行爲模式，使我們很難做正確的抉擇。我曾經與許多有經驗的基金經理人或專業交易員一起工

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

作，這些人偶爾也會被市況沖昏了頭，觸犯新手的錯誤。不論是頂尖好手或初學者，強化正確行爲的相關技巧是非常有用的。

我曾經遇到一個交易者，他深深被懊悔的問題困擾著。當他持有多頭部位時，如果價格持續上漲，那就沒問題。可是，只要價格稍微拉回，他就開始覺得懊悔，痛恨自己爲何沒有在更好的價位獲利了結。這方面的懊悔情緒造成嚴重困擾。有時候，他甚至有罪惡感，相信自己做錯了什麼。

在這種型態影響之下，每當價格又上漲而。回升到部位先前錯失的高點附近，他的罪惡感才能舒解。問題是，這會讓原來的交易構想沒辦法充分發揮。很多情況下，部位是在折返走勢的第一波反彈走勢過程獲利了結，但行情持續上漲，讓他只能空手興嘆。這個時候，他又產生徒然錯失機會的懊悔。這種情緒促使他想要藉由次一筆交易揮出全壘打（用以舒解新產生的罪惡感），結果這些交易又發生相同的問題。當我遇到這位交易者的時候，他只能向我抱怨，如果所有交易都完全按照計畫進行，那該有多好。

很多交易者瞄準的是不要發生虧損，而不是追求最大獲利；結果，好的交易點子經常不能充分發揮潛能。

在這位交易者身上，暴露技巧的運用是相當直接了當的。如同稍早談到的，他首先要訓練自己能夠保持情緒平靜、精神專注。關於這點，我運用心律變動（heart rate variability，簡稱HRV）生理回饋（biofeedback）設備（www.heartmath.com）。他要保持專注，做深沈而有韻律的深呼吸，使得HRV讀數持續呈現高檔。藉由這種設備在家裡做練習，交易者可以根據HRV讀數追蹤練習的進度，他能

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

夠讓HRV讀數保持在最高水準長達5分多鐘。他發現，精神愈集中，身體愈保持平靜、放鬆，呼吸愈平順、緩和， HRV讀數愈高。

一旦掌握了如何讓HRV讀數維持高檔的技巧之後，他接著藉由觀想處理其交易架構，包括獲利目標與停損水準在內。生動地觀想行情朝有利方向發展，但…這個時候，他要克制自己，不要對這種發展覺得高興（過去通常是如此），重點是交易計畫，價格繼續上漲並沒有改變當初的交易計畫。我要求這位交易者重複這部分觀想，直到他不會因爲行情上揚而覺得興奮爲止（不要在心裡盤算帳面獲利）。反之，他要觀想自己保持平靜，繼續執行當初的交易計畫。

對於帳面獲利逐漸累積而覺得興奮，這種心理也會讓交易者因為該帳面獲利受到威脅而覺得恐慌。

唯有當這位交易者確實能夠掌握這部分狀況之後，我才讓他想像行情折返，帳面獲利遭受損失。我讓他重複想像折返走勢，但要繼續做深呼吸，精神也專注於電腦螢幕顯示的HRV讀數，直到這方面想像不至於引起恐懼或焦慮爲止。到了這個時候，在想像折返走勢的同時，除了維持平靜、保持專注之外，也要思考交易構想與出場計畫。交易者對於自己能夠堅持原來的交易構想，繼續執行交易計畫，會產生一種驕傲的感覺。對於他來說，驕傲與原先的罪惡感剛好完全相反。一旦產生驕傲的感覺，不只破除了舊有的負面行爲，也同時能夠強化交易紀律。

這種程序之所以有效，關鍵是在通常會引發錯誤行爲的狀況下，透過想像而不斷重複演練正確的行爲。做爲自己的交易教練，你的挑戰不只是盤算應該做什麼，而且還要在通常會引發錯誤行爲

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

的狀況下，讓自己去做正確的事。這類的練習如果缺乏眞實感，克服既有負面關連的效力就會大打折扣。

當然，這種暴露程序也可以由想像延伸到實際交易上。一般來說，我會讓交易者先從小規模交易開始，特別要留意：深呼吸，精神專注，確實按照交易計畫行事。在持有部位的同時，交易者要繼續讓HRV讀數保持在偏高水準，而且腦海裡不斷重複演練交易計畫。碰到折返走勢的時候，交易者只要重複執行想像程序內練習的因應辦法：堅持交易計畫，透過有規律的深呼吸保持身體平靜。等到交易者能夠成功處理小額部位之後，可以慢慢放大部位規模，處理正常程度的風險。

交易過程運用生理回饋設備，往往更容易察覺自己的表現狀況。

關於具有挑戰性的市況，最好的處理辦法，就是秉持著最嚴格的交易紀律，直接面對這些挑戰。運用想像力，這種制約程序不需要在眞實市場做練習，不用承擔眞正的風險。經過重複演練，正面行爲型態會覺得愈來愈自然，而舊有的負面型態則會逐漸淡忘。暴露程序的練習過程中，你或許會覺得不舒服——做得愈好，就會覺得愈不舒服——除非你願意、而且能夠直接處理問題，否則就不能忍受這種不舒服。在這種壓力狀況下，重複演練應有的因應行爲；這是你能夠運用的最棒教練方法。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

訓練提示

把最佳因應行爲建構爲明確的交易法則，然後在暴露練習程序中重複演練這些法則。我發現下列法則特別適用：

- 交易概念的根本主題涵蓋數個類股或資產類別。
- 建立順勢部位，最好等待折返走勢。
- 部位建立之前，應該先設定目標價位，如此才能衡量部位的風險-報酬關係。
- 每個部位承擔的風險應該做管理，使得該交易概念所佔的資金比率爲固定。
- 已經處於獲利狀況的長期部位，可以考慮在折返走勢加碼。
- 部位應該在預先設定的停損點或目標價位了結出場。

每位交易者引用的交易法則都未必相同，主要是取決於交易市場與個人風格。重點是你必須知道自己最擅長於什麼，如此才能讓這些正面型態落地生根，運用它們來處理具有挑戰性的市況。

第 70 課 處理憂慮的行爲架構

我們聽過很多有關於恐懼與貪婪的敘述，每個人也都經歷過自負與挫折。可是，就日常交易來說，大概沒有什麼問題比「憂慮」（worry）讓一般人覺得棘手的。

當我們預期發生不好的結果或影響，就會擔憂或覺得憂慮。我

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

們往往會擔憂喪失交易機會或做出錯誤決策。我們可能憂慮自己的交易前景，擔心日常雜務影響交易決策。對於年輕交易者而言，結婚生子或購置新屋時，交易壓力可能變大。財務上的新負擔，往往會導致憂慮。

憂慮對於交易者會構成問題，原因有幾點：

- **破壞信心**：當我們預期發生不好的結果時，很難保持樂觀或專注。
- **導致分心**：花在憂慮上的想法與情緒，讓我們不能專注於市場型態。
- **衝動決策**：對於多數人來說，憂慮造成很大的壓力，迫使他們必須採取行動減輕憂慮。這類的行動未必有利於交易。
- **不具效益**：憂慮通常都無助於眞正解決問題。擔心發生負面結果，通常並不能因此讓結果轉爲正面。

由行爲分析理論的角度觀察，憂慮似乎沒有什麼道理，尤其是那些顯著的憂慮傾向。他們顯然不喜歡專注於負面事物，通常也不會因此變得快樂。既然如此，有什麼道理要繼續憂慮呢？

觀想最糟情節發展，預先思考處理方法，這是具有建設性的；可是，面對這類情節發展，擔憂只會強化無助與絕望。

爲了釐清憂慮行爲，讓我們比較思考負面事件與實際經驗負面事件之間的差別。我可以思考交易發生虧損，這種想法並不會讓我覺得擔心或在意。可是，如果我生動地想像某筆預計進行的交易發生嚴重虧損，則會造成精神緊張。抽象思考通常不會造成強烈情

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

緒。反之，想像則是現實的替代品。思考性事，不會發生什麼；想像性事，則會出現生理反應。

由行爲心理學的角度觀察，憂慮是一種思考形式，所以具備負面強化功能。譬如說，公司的風險主管找我談話，我預期會有麻煩。我主要是擔心他會減少我的交易資本，表達他對於我沒有信心。我並不會經驗到這次談話造成的傷害或厭惡經驗，而是擔心是否能夠準時赴會、應該說什麼、是否會因此錯失了交易機會…等。所有這些擔憂都不至於引起強烈情緒。可是，如果實際觀想這次談話的後果，我所擔憂的只是這場談話產生之不好感覺造成的分心。看起來或許很奇怪，如果選擇實際面對所害怕的後果，擔憂就沒有那麼值得擔憂了。

我們也可以由另一方面運用擔憂的強化功能。如果我覺得某筆交易正在失控，這種感覺是令人很不愉快的。所以，如果我開始擔心房屋整修的一些雜物與瑣事，就可以把注意力轉移到某種更容易控制的事務上。表面上看起來，我似乎在擔憂負面結果，但就心理層面來說，我是拿比較不在意的東西，取代了比較在意的東西。我們眞正擔心的，通常並不是最令自己害怕的，而是最值得害怕事件造成的分心——這也正是擔憂之強化功能所在。

擔心小事情，通常可以遮蔽更大的擔憂。

暴露方法可以有效處理憂慮。當我們暴露在最憂慮的事務上——最糟情節發展——可以針對各種可能性預作準備，藉由心理演練試著處理問題。舉例來說，如果我擔心即將跟風險主管見面，我可以先觀察可能發生的最糟情節——交易資本被大幅刪減——準備

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

因應的交易計畫。一旦針對最糟情況準備好因應計畫，就不會擔心了。如此可以破除擔憂造成的分心。

做為自己的交易教練，有一種克服憂慮的最佳辦法，那就是問自己：「我到底在怕什麼？眞正的議題是什麼？」一般來說，你將發現有些東西隱藏在表面問題的背後。除非你面對這些眞正的問題，否則問題就會持續造成干擾，情緒也會繼續受到影響。假定你發現自己擔心某特定交易是否能夠成功。經過仔細評估之後，你發現部位規模恰當，停損也做了處理，實在沒有什麼値得擔心的。所以，你在擔心什麼？或許是對於整個未來交易覺得不確定，或許是家裡發生了一些事。不論眞正的問題是什麼，你都要透過生動的觀想，由最具建設性的立場，面對面地處理問題。如此藉由觀想來解決問題的程序，必須重複演練，使得最糟情節的處理變成例行程序，不再引發強烈情緒。到了這種程度，也就沒有什麼値得擔憂的了。

訓練提示

擔憂是很棒的訊號，往往意味著根本交易構想隱藏著問題。當我發現自己緊盯著螢幕，密切注意行情的每檔跳動，那我就知道發生問題了。擔憂行情每檔跳動的表象之下，還有更深沈的憂慮：根本交易構想可能有問題。這經常是很有用的訊號：對於交易如果很有把握，自然不需擔心每檔價格跳動。反之，如果關心每檔價格跳動，也就意味著我們對於交易沒把握；所以，擔憂可以促使我們重新積極地評估交易計畫。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

參考資料

部落格「成爲你自己的交易教練」(Become Your Own Trading Coach)是本書的主要參考資料。有關訓練程序的相關連結與參考文章，請查閱部落格首頁的第7章：http://becomeyourowntradingcoach.blogspot.com/2008/08/daily-trading-coach-chapter-seven-links.html.

《提升交易績效》第9章談到如何處理一些經常干擾交易決策的行爲，包括逐步講解暴露方法的細節。另外，請參考該書第8章有關認知方法與相關的認知行爲技巧。

藉由行爲分析方法改變行爲的一些資料，請參考Hembree, Roth, Bux與Foa的「短期行爲療法」(Brief Behavior Therapy)收錄在Dewan, Steenbarger與Greenberg主編的《短期精神療法的藝術與科學》(The Art and Science of Brief Psychotherapies, American Psychiatric Publishing, 2004)。

由行爲分析角度談論交易的文章，請參考我收集的論文，包括「妨礙交易者的行爲型態」(Behavioral Patterns That Sabotage Traders)與「克服交易績效憂慮的技巧」(Techniques for Overcoming Performance Anxiety in Trading)，收錄在：www.brettsteenbarger.com/articles.htm.

至於情緒處理、保持專注與交易／生活協調議題方面的文章，請參考Laura Sether主編的《交易心理學》(Psychology of Trading, W&A Publishing, 2007)。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第8章 訓練自己的交易事業

如果不是很棒，
就稱不上偉大。

——莎士比亞

前面幾章裡，我們探索如何訓練自己成爲交易心理學家。現在，自我教練的焦點準備轉移到：如何指引自己從事交易事業。身爲交易者，就像那些提供貨物或服務給大眾的生意人，也同樣經營著事業。你要負擔一些經常性費用，需要賺取足夠的報酬才能繼續維繫交易事業。

如同任何生意人一樣，你需要讓自己投入的時間、努力與資本承擔風險，希望所賺取的報酬能夠超過從事其他活動。可是，你所做的努力，是否眞能獲取最佳報酬呢？你是否在正確時機承擔正確的風險？是否把大部分努力擺在能夠賺取最佳報酬的活動上？身爲自己的事業教練，你必須同時注意兩件事：做正確的事，把事情做正確。做爲自己的心理學家，你有很多事情可以做。現在，讓我們看看你如何成爲自己最成功的事業顧問……。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第 71 課 創業資本的重要性

交易即使都能夠始終持平，遲早還是會耗盡資本。這是因爲交易蘊含著成本，譬如：佣金、資料傳輸費用、軟體、電腦設備維修…等。就如同經營任何事業一樣，企業家所賺得錢，至少必須足以涵蓋經常性支出，如此才能維繫企業持續經營。

很多事業經營之所以失敗，是因爲創業資本不足，再加上不能有效控制經常性費用。他們預先不知道事業必須經營多久，才能累積足夠的客戶群。因此，這些企業在能夠勉強打平之前，資金已經用光了。爲了節省開支，他們只好刪減一些最重要的支出，例如：行銷廣告。這會造成惡性循環：客戶變少，收入減少，資金更不足。

充裕的創業資本，讓企業家禁得起觸犯一些難免的錯誤，有空間來處理經營計畫上的一些窟窿。企業經營計畫就像作戰計畫一樣不可或缺，但偶爾需要做調整。如果資金不足，企業經營恐怕難以渡過這類調整期。

> 初學交易者承擔的壓力，往往都來自於資本不足：想做的太多，可用的太少。

所以，創業資本如果不夠充裕，一旦碰到市況變動，或碰到不可避免的交易低潮，初學者恐怕就沒有足夠的資源維繫學習曲線。就如同陷入困境的企業一樣，他們被迫刪減必要的經常性支出，譬如：交易資料與多餘系統。相較於其他交易者，刪減經常性支出的人，可供運用的資源減少，也就很難有競爭優勢。

創業資本要多少才算足夠呢？對於初學者來說，純粹的學習過

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

程不需要太多資本。就我個人來說，我在1977年底在肯薩斯市的地區性經紀商開設了股票交易帳戶，起始資本只有$2,500。這些資金已經足夠讓我交易個別股票，每次買進100股（最少整數單位），在不承擔不必要風險的情況下，測試一些交易概念。目前，由於有很多先進的電腦模擬平台可供運用（參考《提升交易績效》的相關討論），幾乎完全不需投入資金，就可以很逼眞地測試各種策略。

某些人不太贊同紙上交易，或運用市場實際資料進行模擬交易，最主要的理由是因爲這些操作不需承受實際交易的情緒壓力，包括虧損的恐懼，或賺錢引發的自負心理。可是，這正是我們主張模擬交易爲初學者最佳學習工具的理由。模擬程序讓初學者可以不用擔心資本虧損，把整個注意力都擺在交易程序本身，留意市場價格或其他型態。交易者如果在模擬程序上都不能成功，一旦承受了實際交易的心理壓力，成功機會就更渺茫了。

因此，在市場實際交易之中，首先需要透過100股（或單口期貨契約）賺取穩定的報酬，然後才考慮讓自己承擔更大的風險。你必須在小額交易中獲取持續性的成功，然後才擴大交易規模。就如同經營一般生意一樣，首先要讓單一店面獲得成功，然後才擴充其他店面，交易者必須根據自己的交易狀況，慢慢調整部位規模。初學交易者如果能夠秉持這項法則，基本上就有機會替自己爭取到學習時間，最終成爲有經驗的交易者。

基本法則：首先讓承擔較小風險的較小部位獲得持續性的成功，然後藉由這些績效來擴充部位規模與風險承擔大小。

如果想靠交易謀生，就需要更多的起始資本。舉例來說，就我

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

目前工作的資金管理機構來說，投資組合經理人如果能夠在承擔正常風險狀況下，很穩定地賺取每年30%的獲利，就算得上是明星級的好手。這類經理人管理的資金勢必會不斷膨脹，如果還能繼續成功，甚至可能自行創業。事實上，在不承擔超額風險的情況下，經理人如果能夠穩定創造15%的年度報酬，不論在哪家交易機構，大概都可以保住工作。沒錯，任何交易者都可能在某個年份內創造驚人的績效，尤其是不介意風險程度的話。可是，眞正的問題是：長期平均績效如何？

交易者如果希望自己的績效穩定勝過那些有經驗的基金經理人，那就需要把夢想轉化爲事業經營計畫。扣除相關費用之後，如果「傑出績效」被定義爲穩定賺取30%年度報酬，那麼需要多少交易資本，才能爲自己賺取足夠的生計，而且交易帳戶還要保持成長？稍微盤算一下，這筆資金很容易就超過6位數字。

對於剛開始從事交易的人來說，很少人可以擁有這種程度的資本。因此，他們爲了賺取養家活口的生計，被迫積極從事交易，希望賺取足夠的報酬。這種作法剛開始可能成功。可是，他們最終都難免遭遇無法克服的損失。畢竟只要碰到50%的虧損，隨後就需要有100%的獲利才能扳平。資本不足的交易者，就如同資本不足的生意人一樣，不容易渡過事業經營不免碰到的困境——尤其是經常承擔巨大風險的話。

想要靠交易謀生之前，首先需要擁有勝任的交易績效：扣除所有成本之後要能打平。

做爲自己的交易教練，你需要是交易事業的管理者與企業家。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

換言之，首先要有可行的營運計畫。除了其他考量之外，起碼要包含下面兩點：

- 如何學習市場知識與交易技能。
- 盤算事業經營需要多少資本，才能賺取實際可行、而且足夠的風險調整後報酬。

如果你不能自行籌措足夠的資本來創造實際可行的報酬，另一個可行方案就是設法讓交易機構雇用你。至於如何讓交易機構願意聘請你，以及相關的創業規劃，則是下一課的討論內容。目前，你的工作是在投入大量資本承擔風險之前，先知道如何學習，如何能夠在各種市況與景氣循環條件下獲得成功，而且在辭去目前的正職之前，要先確保能夠取得充分的交易資本。交易經營計畫要經過壓力測試：盤算一下，最初幾年內如果只能賺取微薄報酬，如何持續下去。讓眞正的專業交易者評估你的計畫，看看以什麼問題還需要處理或加強。如同諺語所說的：沒有計畫等同於失敗（failing to plan is tantamount to planning to fail）。

訓練提示

關於交易，我最精明的一項決定是：剛開始從事交易時，帳户規模很小，即使我賠掉每一塊錢，也不至於影響當時的生活。發展過程的初期，我對於靠交易謀生，從來不心存幻想；我的目標只是讓自己進步。初期發展的里程碑之一，是讓交易虧損穩地定小於獲

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

利。學習過程中，我曾經碰到幾筆大額損失，對於整體績效造成顯著的影響。如果我必須靠交易收入養家活口，剛開始所犯的錯誤將會構成龐大的心理壓力。對於我太太而言，交易帳戶內的資金是我戲耍的錢；她從來沒指望這些錢，我們的財務規劃從不考慮這部分收入。早期學習過程由於沒有「必須」賺錢的壓力，因此可以從容地由錯誤中學習。還沒有培養足夠的交易技巧之前，就讓資本暴露在市場風險之下，勢必會構成龐大的壓力，減少自己的勝算。

第72課 交易事業經營計畫

做爲自己的交易教練，你也是交易事業經營的管理者。你的經營計畫在哪裡？如何達成交易計畫的目標？

關於如何擬定好的交易計畫，第一步驟是瞭解自己爲何從事交易。這聽起來似乎有點蠢：從事金融交易的人，不都是爲了賺錢嗎？沒錯，但也未必；很多交易者對於自己從事交易的目標相當模糊。就初學者來說，你的目標可能是學習有關執行與風險管理方面的知識和技巧、辨識市場型態等。若是如此，如同前一課強調的，你不需承擔太多資本風險，甚至完全不需承擔。你所需要的只是一套周詳的計畫，以及學習平台，讓你能夠觀察與模擬學習。（關於學習計畫的內容，請參考《提升交易績效》，以及本章後續課文。）

如果你跟我一樣，沒打算把交易當全職工作，目標可能就不同了。你的目標可能是賺取高於無風險報酬（換言之，儲蓄債券或定期存單的利息報酬）以上的績效。這種情況下，你可以提撥部分儲

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

蓄做爲交易資本，希望能夠提升整體投資表現。這意味著你特別重視風險調整後報酬，不希望儲蓄承擔沒有必要的風險。由這個立場來看，交易只是透過資本配置來分散風險，屬於整體財務規劃的一部份。

全職與業餘的交易者，經營計畫就大不相同。

如果你打算靠交易謀生，那麼交易眞的就是你的事業了。零售業者需要知道自己如何賺錢：想要銷售什麼產品、銷售管道如何、銷售成本是多少、價格可以訂到多高、…等。經營交易事業來說，需要考量的問題包括：

- 交易什麼？如何交易？模擬交易或實際交易顯示成功機會有多少？
- 經常性開銷如何？所謂經常性開銷，涵蓋軟體、硬體、交易佣金、與交易其他相關費用，後者包括電子傳輸資料與教育訓練資料的費用在內。
- 每筆交易預期可以賺多少錢？每個月的收入如何？每年如何？這些收入的波動程度預估如何？是否可以處理？

回答這些問題，需要仰賴實際經驗取得的資料，不能仰賴猜測或期待。

實際靠交易謀生之前，你需要足夠的經驗告訴你四件事：

- 成功交易的平均規模？
- 交易平均的成功／失敗比率（勝率）如何？
- 成功vs.失敗交易的平均報酬率如何？

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

· 每天、每週、每月份報酬的波動率如何？

這些問題的答案會決定你的報酬路徑會如何發展（交易事業如何創造收益）。這些問題又會引發另一些問題：

· 我是什麼樣的交易者：我之所以能夠賺錢，是因爲成功交易筆數超過失敗交易（勝率超過一半），或是因爲成功交易平均獲利超過失敗交易平均損失，或兩者皆是。
· 勝率波動情況如何？成功vs失敗交易平均報酬比率的波動情況如何？
· 交易規模需要多大，才能創造可接受的報酬？對於如此的交易，如果不想績效大幅波動，需要投入多少交易資本？

相當令人遺憾的，很少人會實際勘查交易事業可能碰到的情形，確實去分析相關的資料。由於交易者並不清楚平均績效應該如何，或這些績效的波動程度有多大，所以通常都不能判別帳戶淨值耗損究竟屬於正常或異常狀況。另外，當市況變動導致績效型態發生變化時，這些交易者通常也很難掌握。

交易經驗如果沒有涵蓋各種市況與景氣循環，交易計畫恐怕就不能充分因應行情趨勢與價格波動的變化。

本課作業是到亨利·卡森（Henry Carsten）經營的網站「垂直解決之道」（Vertical Solutions，www.verticalsolutions. com/tools. html），檢視他所提供的兩種預測工具，運用你的交易資料當作輸入變數。第一種工具顯示你的交易報酬，將如何因爲價格波動變動

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

而變動。價格波動的變動，可能是因爲市況變動，也可能是你所進行之交易承擔的風險發生變動。你可以清楚看到，交易帳戶淨值下降，有多大程度與價格波動有關，這可以讓你評估自己的容忍程度。

第二種預測工具，請你輸入成功交易的平均報酬、成功vs.失敗交易的平均比率，以及成功vs.失敗交易平均報酬的比率，用以預測各種可能的報酬。這可以讓你瞭解100筆交易的狀況大致如何，包括可期望的最高、最低與平均報酬。

最後，如果成功交易平均報酬下降（或許因爲市況不佳），或交易勝率下降（或許因爲誤判行情），則調整第二項預測工具的參數。如果沒有嚴格遵守紀律（因爲虧損部位持有過久或過早獲利了結）而每筆交易的風險-報酬關係惡化，則要調整成功vs.失敗交易平均報酬比率，看看交易報酬會如何演變。

所有這些「如果…，則…」的情節分析，可以讓你瞭解交易績效可能的演變狀況。預作周詳的計畫，比較容易處理不順利的市況發展。擔任自己的交易教練，對於交易狀況瞭解愈多，交易事業的經營愈能蓬勃發展。

訓練提示

成功經營交易事業的最重要關鍵之一，就是要能夠儘快辨識交易績效不彰的狀況，避免交易帳戶淨值大幅下降。愈瞭解自己的交易狀況——淨值下降的平均存續期間，以及其相較於平均值的波動程度——愈能夠察覺交易績效異常發展。隨時整理交易相關的統計

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

數據，用以凸顯交易狀況特別好的期間，汲取其中的經驗。進一步提升交易績效的最有效辦法，就是記錄詳實的交易統計數據。這些步驟能夠彰顯自己做對或做錯了什麼，做爲自我教練的資訊。

第73課 交易事業多角化

假定你很喜歡咖啡，決定自己開設一家咖啡館。你找到高級咖啡豆的可靠供貨來源，買了一台烘豆機，在人潮密集的商業區租了一家店面。咖啡館裝修得很漂亮，購買了咖啡杯、咖啡碟，以及所需要的各種餐具。這個新事業的整體投資是$100,000，這筆資金是用房子做抵押向銀行貸款借來的。假定每杯咖啡的平均成本是50美分，只計算材料與人工成本。每杯咖啡售價如果是$1.50，那麼每賣一杯咖啡可以賺$1。就每天300個客人計算，每天大約可以賺進$300，相當於一年$90,000。所以，一旦扣除經常性費用之後，你個人已經沒有辦法支領多少薪水了。

這整情況下，如果想增加收入，只有設法增加客人，或增加每個客人的消費額。因此，除了咖啡之外，你也考慮供應茶，希望藉此吸引更多客人，也希望每位客人的消費額會增加。

不幸地，這對於生意沒有顯著的幫助。確實有些人進來喝茶，但很少人同時喝茶與咖啡。所以，經常性費用也增加了（供應茶所需要的相關設備與材料），但收入沒有明顯增加。茶與咖啡之間的相似性太高，所以稱不上是多角化經營。

可是，如果店裡提供糕點的話，情況可能就不同了。你打算把

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

糕點外包給本地的糕餅店。現在，你發現很多喝咖啡的人，也同時希望配些糕點；如此一來，每個客人的平均消費金額會增加，因爲收入有兩個來源：飲料與糕點。另外，客人也包含那些單純希望吃點心的人。所以，客人的數量也增加了，總收入明顯提高。

事實上，你讓咖啡店經營變得更多角化。現在，你有兩種創造收入的產品，而不是一種。如果再提供一些助興的娛樂節目、三明治或早餐，產品會更多樣化。每天客人不再是300人，平均消費金額$1.50；現在的客人可能是800人，平均消費金額$2.50。如果扣除人工與材料成本之後的毛利爲每天$2,000，事業就算蓬勃發展了。另外，由於多角化經營的緣故，附近如果開了其他咖啡店，你的營業狀況也不會受到太大影響，因爲你提供的產品相當獨特。

多角化經營可以擴張效益。

影響咖啡館生意的經營原則，也同樣適用於金融交易。當我們交易不同的市場、不同的時間架構、引用不同的型態，也可以產生多種不同的利潤來源。這種經營方式，可以避免市場變動對於單一交易概念或型態產生重大影響。多角化經營也可以擴張交易的生產力，因爲獲利來源不僅一處。

交易事業可以透過許多方式進行多角化。對於短線交易者來說，可以做多與放空，同時買進各種不同類股或個股。你也可以考慮持有一些隔夜部位，藉由不同時間架構創造某種程度的多角化。如果是由較長期架構進行交易，則可以交易多種不同市場，引用多種不同策略，持有期間各自不同。

不論是金融交易者或咖啡館，多角化經營必須能夠提供不相關

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

的收入來源。如同前文提到的，咖啡館增添茶的相關產品，並沒有多角化的眞正功能。同樣地，在道瓊指數交易之外增添S&P 500指數，也不具備多角化分散功能。多角化經營或交易，必須提供獨立而可靠的收入來源。舉例來說，咖啡生意清淡的時候，還有糕點生意可以倚靠。如此可以保持相對穩定的收入。同樣的道理，某種策略發生虧損時，還有其他不相干的策略可以創造利潤。

多角化經營當然必須侷限在我們擅長的領域內。譬如說，如果缺乏烹飪經驗或技巧，咖啡館就沒有道理提供餐點。同樣地，交易者如果引用沒有經過充分測試的策略，也不能達到多角化的目的：多角化必須對於當前的經營提供明確的效益。

很多初入門者認爲，總有辦法找到一種獲利穩定的賺錢方法，然後創造一番事業。事實上，市場的配合程度通常沒有那麼高。咖啡館生意如果非常興隆，競爭者馬上會出現。某種交易策略如果非常成功，使用的人數也會暴增。事業經營想要成功，永遠要保持創意，永遠要走在競爭者前面。根據市況變動而創造新的收入來源，這是事業永續經營的存活之道。

我想要非常愼重地強調一點：市場會變動。你擁有的優勢會消失。趨勢會變動。市場參與者會變動。驅動行情的主題會變動。市場風險與行情波動程度會變動。我聽過很多技術軟體推銷者宣稱某種方法或策略可以適用於各種市場或行情，但我還沒有見過任何證據足以證明。

我們都知道，生意人如果想要成功，就必須隨著消費流行與經濟狀況的變動而調整經營策略，金融交易者的情形也一樣。我見過不少交易者曾經非常成功，但績效卻不能持續，因爲所引用的策略

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

已經不適用於新市況（譬如：1990年代末期科技類股的動能交易策略），或因爲策略使用人數太多而喪失優勢（譬如：根據交易委託單流量而針對S&P 500指數進行超短線交易）。我們很難學會如何交易，但更難的是如何忘掉舊有模式而開拓新方法。

不論是尖端科技企業、大藥廠、消費零售或大型製造商，他們都投入大量的資源做研究開發，如此才能走在市場前面；金融交易的情況也不例外。

做爲自己的交易教練，單純地學習市場知識是不夠的。你也是企業家；永遠要持續開發新策略，透過新管道培植自己的實力。你有什麼產品？你想要強調哪些市場、哪些策略、哪種時間架構？你可以調整目前的交易方法，然後運用到新市場，或針對類似市場創造新策略。你的挑戰是發展一系列的產品：永遠要創新，永遠要運用自己的長處搜尋新獲利來源。

很多交易者會在開盤幾分鐘之前，坐在報價螢幕前面，然後開始進行交易，收盤後則打道回府，明天又重新來過。這種安排就如同你在咖啡館工作，按時上、下班，然後回家，明天又是相同的一天。這是你做爲員工——而非業主——的工作態度。做爲自己的教練，你的挑戰是如何積極經營、管理交易事業，不只是按時坐在報價螢幕前面。交易想要成功，就需要擁有優勢，而且要不斷開發新的優勢資源，使得交易事業能夠永續經營。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

訓練提示

我發現，學習一些不同於個人運用時間架構方面的技巧很有用。對於短線或當日沖銷者來說，他們也應該觀察較長期的市場主題，包括跨市關係與各種類股之間的關連。瞭解這些主題與關係，比較容易掌握新趨勢。同樣地，對於長期投資人或基金經理人來說，他們也應該學習短線交易者的時效拿捏技巧，這有助於掌握好的進、出場價位。不同時間架構蘊含的觀點，可以協助尋找新的交易優勢。

第74課 追蹤交易狀況

沒有保留紀錄的話，就不可能扮演好教練的角色。所謂保留紀錄，不只是追蹤每天、每週或每年的交易盈虧。這意味著你必須瞭解自己的表現，以及它們與正常績效之間的關係。

由事業經營角度來看，交易更需要保留紀錄。舉例來說，零售服飾店要確實追蹤每個星期的銷貨狀況，不只是總金額，還需要知道每種產品的銷貨。如果景氣很差，單價較低的服飾配件銷路較好，高單價的服裝則否。隨時追蹤產品相關資訊，才能迅速根據市況調整產品，追求最大的銷售利潤。同理，某家商店的營運狀況如果明顯不如其他類似商店，意味著該商店存在某些需要調整的問題。

企業經營需要追蹤各種繁雜的資訊。經營最成功的企業，絕對

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

應該擁有周全的資訊系統。有些企業追蹤一天之內每個鐘頭的銷貨狀況，藉以決定營業時間。行銷廣告需要考慮性別、年齡層差異造成的購買狀況。追蹤紀錄才能掌握資訊；對於企業經營來說，適當運用資訊所代表的就是力量。

如果不知道自己做對或做錯了什麼，就不可能有效管理事業。

這方面影響最顯著者莫過於品質控管了。類似如豐田汽車等企業，它們收集製造程序上的各種資料，除了協助控制品質之外，也可以持續改善製造程序。沒有收集資料的話，就沒有可供比較的基準，因此也不知道績效是否進步。我們不只要確定自己做得很好，而且要有力量驅使我們做得更好。

追蹤交易事業的經營狀況，有些衡量是絕對重要的，包括：

- 帳戶淨值曲線，追蹤投資組合價值在時間上的變化。
- 成功交易vs.失敗交易的筆數（勝率）。
- 成功與失敗交易的平均報酬。
- 每筆交易平均盈虧。
- 每天報酬的波動程度。

讓我們分別觀察這些事項。

帳戶淨值曲線

關於這部分，眞正需要特別觀察的是報酬曲線的斜率，以及斜率的變動。根據亨利·卡森提供的交易報酬模擬工具，我們發現帳戶淨值的方向性變動，很大成分都歸因於偶然因素（運氣）。因

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

此，我們當然不希望因爲淨值曲線的每個變動而過份反應或放棄辛苦取得的經驗。很多交易者常常因爲淨值曲線下滑而不斷更換「聖杯」。關於自我教練，合理作法是先徹底瞭解過去交易的淨值曲線典型狀況，如此才有個基準可供比較。如果你是透過正統管道學習交易，那麼在實際經營交易事業之前，應該會先做模擬交易或小規模交易，因此報酬狀態應該有些歷史數據可供參考。目前的淨值曲線如果顯著不同於歷史績效基準，意味著你可能需要做調整。如果差異是正面的，就要設法瞭解原因何在，然後才能充分運用這方面的優勢。反之，差異如果是負面的，可能就需要降低風險（降低部位規模），診斷實際遭遇的問題。

瞭解正常水準的表現，才能有效辨識異常績效。

成功交易vs.失敗交易的筆數（勝率）

這項數據可以顯示我們判讀行情發展的準確程度。同樣地，關鍵不在於勝率是否達到某特定水準；眞正重要的，是目前勝率與歷史常態水準之間的比較。舉例來說，假定你是順勢交易者，勝率通常只有40%，但成功交易的平均獲利程度，顯著超過失敗交易的平均虧損。現在，如果勝率突然下降到25%，那就需要評估問題究竟發生在哪裡了。行情波動是否轉趨劇烈？趨勢方向是否變得不明顯？進場／出場方法是否有改變？相較於歷史資料，勝率降到25%的異常程度愈大，愈需要瞭解問題。反之，如果歷史資料顯示，每當行情轉趨停滯，交易勝率經常下降到25%左右，那麼目前狀況就沒有必要過份擔心，或許只能等待行情走勢發生變化。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

成功與失敗交易的平均報酬

成功交易的獲利如果還不到失敗交易虧損的一半，勝率即使高達60%，恐怕也於事無補。追蹤成功與失敗交易的平均報酬水準，可以顯示交易概念的執行狀況：交易的風險-報酬關係。這份資料也可以顯示交易者遵循風險管理法則的嚴格程度，尤其是停損。如果成功交易平均獲利與失敗交易平均虧損同時擴大或同時縮小，可能意味著行情波動程度轉劇或轉為平穩（或許需要調整部位規模）。關於這方面數據，重點仍然是相較於歷史常態基準的變化。如果成功交易的獲利顯著放大，但失敗交易的虧損減少，這意味的交易狀況相當不錯。碰到這種情形，務必要分析其中原因，如此才能充分發揮優勢、趁勝追擊。反之，如果失敗交易的平均虧損顯著增加，但成功交易的獲利沒有明顯變化，就必須搞清楚問題發生在哪裡。行情判讀錯誤？風險管理不當？

每筆交易平均盈虧

一月份與二月份賺的錢如果剛好相等，是否意味著這兩個月的交易績效相等。未必！如果一月份進行50筆交易，二月份進行100筆交易，這兩個月的每筆交易平均盈虧將大不相同，顯示二月份的某些交易並沒有創造合理程度的報酬。這種情況類似於企業今年新增了5家門市，但銷貨量沒有增加。事實上，每家門市的平均銷貨反而減少了。每筆交易平均盈虧數據會隨著部位規模、整體行情波動程度而變動。有時候，當行情波動程度轉劇，但每筆交易平均盈虧顯著減少，這往往代表交易沒有跟著市況變動而做調整。另外，如果特別謹慎挑選有把握的交易概念，交易筆數明顯減少，如此往

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

往會讓每筆交易平均盈虧顯著進步。這項數據能夠衡量交易效率。

交易頻率增加時，必須留意所增加的交易是否能創造經濟效益。

每天報酬波動程度

如果考慮每天報酬的絕對值（換言之，不考慮正、負符號），可以得到報酬的統計分配狀況。根據這些資料，我們可以看到帳戶淨值每天變動的大致情形，以及淨值相較於其平均值的變動狀況（譯按：也就是統計學上的變異數或標準差概念）：交易造成之帳戶淨值每天變動的典型程度。每天報酬的變動量，最終會塑造投資組合所經驗的淨值下跌程度。我們的交易必定會遭遇連續虧損；如果每天報酬波動是2%而不是½%，帳戶淨值下跌也會更嚴重。事實上，如果我們檢視過去的交易資料，觀察損失期間的典型狀況，就可以調整交易所願意忍受的每天報酬波動程度。這就是風險管理的核心概念。

舉例來說，我們如果打算讓投資組合的淨值下跌程度不超過10%，或許每天交易報酬的波動就不能超過2%。當然，如果讓淨值下跌幅度不超過10%，我們也不能期待年度交易報酬能夠超過50%：風險與報酬是彼此互動的。設定投資組合每天報酬的波動程度，就同時侷限了整體風險與報酬。如果交易進行得很順利（獲利很高），而且每天報酬的波動很小，或許就可以考慮逐漸放大風險（提高每筆交易的部位規模，藉以增加獲利）。反之，如果交易狀況不順利，虧損超過正常水準，或許就要調降每天報酬的波動程度，減少承擔風險。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

總之，擔任自己的交易教練，你也必須是紀錄員。根據我的看法前文討論的衡量，是任何認眞交易者都需要掌握的資料。愈瞭解自己的交易狀況，就愈能夠充分運用自己的長處，彌補自己的短處。

訓練提示

關於績效衡量基準的其他觀點，請參考本書第9章有關大衛・艾德勒（David Adler）看法的討論。有一點或許值得特別強調：留意部位進場之後與部位結束之後的行情發展。瞭解成功交易所承擔的壓力狀況，可以協助你評估交易執行技巧；記錄部位結束之後的走勢狀況，可以用來評估出場準則的效力。有些很重要的資料未必會顯示在盈虧報表：即因缺乏耐心而沒有等待更適當之進場點或出場點所導致的利潤減少。

第 75 課 經營交易事業的進階資料紀錄

閱讀前一課的講解之後，讀者或許會覺得有太多相關資料需要記錄與追蹤。事實上，這些有關淨值曲線、成功／失敗交易筆數，以及成功／失敗交易平均報酬等數據，只是認眞經營交易事業所需要的起碼資料。眞正的專業交易者，他們所取得的資料數量遠超過前述程度。這些人服務於專業交易機構，享有一些優勢，他們有專門的風險管理資源可供運用。擔任自己的交易教練，雖然不能要求自己像那些專業風險管理經理人一樣，不過仍然可以進一步取得資料來協助自己。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

本課準備討論另一些進階的績效衡量，它們可以顯著提升交易績效：追蹤不同市場、不同類型交易的相關資料。這些資料不只會告訴你做得多好，也會顯示哪些交易的貢獻最大或限制最大。

你所進行的各種不同類別交易，哪類型交易的績效貢獻最大？這些就是驅動交易事業發展的主要力量。

前文已經談過交易事業需要多角化經營，最常見的形式包括：

・不同交易工具，譬如：個股vs.股價指數ETFs。

・不同市場，譬如：原油期貨與股價指數。

・不同架構，譬如：事件交易與突破交易。

・不同時間長度，或每天的不同時點。

想要眞正瞭解自己的交易事業，對於所進行的每筆交易，都要標示其所屬的類別。所以，你可以根據前述準則劃分交易類別。舉例來說，所有的隔夜交易屬於一類，所有的當日沖銷交易則屬於另一類。所有股價指數交易屬於一類，所有固定收益交易則屬於另一類。對於當日沖銷者來說，或許應該按照交易進行時間與所屬類股做分類，甚至按照股票名稱分類。

對於你來說，每個類別都是交易事業的產品，每個類別都是利潤中心。把交易視爲多角化經營事業，就應該去瞭解每種產品對於企業收益的貢獻。單是觀察交易帳戶的最終報酬，會遮掩這些產品之間的差異。

這意味著前一課討論的各種衡量——淨値曲線、勝率、成功vs.失敗交易平均盈虧、每筆交易平均報酬、報酬波動——都應該被分

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

解爲類別數據。就我個人的交易來說，交易大概可以劃分爲三大類：當日沖銷搶帽子，持有期間預計不超過1小時；當日沖銷波段交易，持有時間預計超過1小時；隔夜交易。搶帽子是依據短期價格、成交量、人氣指標型態進行交易。波段交易屬於順勢交易，採用歷史資料顯示勝算高的策略，主要是運用前一天的樞紐價格。隔夜部位也屬於順勢交易，採用較長期歷史資料顯示的方向性訊號。這些交易分別屬於不同類別，因爲依據的根本概念不同，涉及不同的市場部位。譬如說，當日沖銷交易持有多頭部位的同時，隔夜部位可能持有空頭部位。

根據交易的對象與方法，你可以把交易事業的產品劃分類別。

對於某些交易者來說，分類標準可能是資產類別（外匯交易、股票交易…等），也可能是策略／架構（新聞事件交易、開盤跳空交易、類股相對強度交易…等）。我的交易生涯裡，很早就發現交易應該根據時間分類：早盤、午盤、晚盤。這方面的分類，有助於我在某個時段內，特別專注於某類交易。如果收益流量存在預期差異，就應該考慮分類。各種交易策略或方法如果彼此獨立，分析基準就值得劃分爲不同類別。

有種分類方法，我發現對於我的交易很有用：進場當時的市況。舉例來說，對於每筆交易，都分別標示進場當時究竟是屬於上升趨勢、下降趨勢或沒有明確趨勢。至於如何判別市況，則需要採用一貫基準；我個人採用（我屬於短線交易者）目前時段相對於先前時段的市況。一般而言，交易者都有特別喜歡的市況。譬如說，採用另一種劃分基準，我特別喜歡行情波動中等的市況，這是根據

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

進場當時的VIX指數劃分。行情波動程度太劇烈或太小，我的績效都會顯著降低。對於交易來說，這當然是很有用的資訊。

儘量發揮自己的長處，避免暴露短處，交易事業才容易成功。

把交易做分門別類的劃分，有助於分析相對強弱表現。對於每種類別，你都需要建立歷史資料庫，顯示每種類別交易正常狀況該有的表現，然後透過這種歷史基準來評估當前的交易。舉例來說，交易整體而言雖然是獲利的，但事件相關交易（根據新聞事件或經濟報告建立的部位）的績效明顯勝過順勢交易。這方面資料或許可以讓你進一步瞭解相關交易市場的性質，以及交易的重心應該擺在哪裡。同樣地，你或許發現交易的整體勝率還好，但某特定市場的勝率明顯較差。這個資訊可能促使你做某種調整。

這方面的記錄與分析，目的是要呈現自己的型態，然後有效運用這些型態。

擔任自己的交易教練，我建議各位把自己看成是一系列交易系統的組合。每個系統——不同交易市場，或不同運用策略——都對於整個投資組合有所貢獻。你的工作是追總這些系統的表現，觀察它們什麼時候表現好、什麼時候表現差。根據這些資料，你可以針對資本做最有效的系統配置。如果不知道如何做適當的分類，不能運用分類的優勢，那麼多角化經營交易沒有太大的意義。就如同足球教練把整個球隊劃分爲幾個類別——跑動、踢球、防禦跑動攻擊、防禦傳球攻擊…等——來評估選手的表現，你也要分析、調整每個系統或類別。如果只針對自己最擅長的類別進行交易，很多淨值下跌都是可以避免的。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

訓練提示

當你增添或了結某部位，這方面管理對於交易有多大的貢獻？你所增添的部位究竟創造多少績效？所了結的部位把多少利潤留給別人賺？如果做避險的話，該策略究竟實現多少功能？你比較擅長多邊或空邊的交易？在每天的某個時段進場，或部位持有期間的長短，交易績效是否有明顯差別？想要回答這些問題，你需要收集各種類別交易的資料，根據不同基準做評估。

第 76 課 追蹤報酬之間的相關程度

百貨公司是典型的多角化經營企業。百貨公司銷售各種商品，以吸引各種客戶群。消費者如果不買季節性產品，那麼可能會買衣服或家庭用品。百貨公司銷售的產品，是以一般大眾爲對象，包括小孩、青少年、男人、女人…等；有時某個客戶群的生意特別好，另一個客戶群的生意較差，但不同期間往往有不同現象，彼此截長補短。

對於我們的交易事業，多角化經營可以提供多個利潤中心。舉例來說，收入可能來自於股價指數當日沖銷，或來自於債券長期投資。把交易資本配置到不同的交易概念與策略，能夠讓投資組合的整個收益流量變得更穩定，就如同百貨公司每個部門的收入可以彼此彌補一樣。當某一、二種策略失敗時，經常有另外一、二種策略

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

特別成功；所以，不同類別的交易可以彼此彌補，使得整體收益更穩定。

當某種策略暫時不適用，多角化交易組合的績效仍然可以維持相對穩定。

可是，我們怎麼知道交易事業是多角化經營呢？單是交易許多不同的市場、策略或架構，並不代表我們就擁有多角化的交易組合。想要評估交易組合是否具備多角化經營性質，必須分析不同策略報酬之間的相關性（correlations）。

假定你是當日沖銷者，基本上採用兩種概念進行交易：盈餘消息，交易區間突破。由於同時持有一些多頭部位（盈餘利多，向上突破），也會持有一些空頭部位（盈餘利空，向下突破），所以交易報酬想必具備多角化性質。另外，由於你可能同時交易許多不同類股、持有不同期間長度的部位，這些差異也會增添多角化性質。引用前文討論的邏輯，你可以分別追蹤盈餘消息與突破走勢兩類交易的績效，也可以分別追蹤多頭與空頭部位的表現。

至於報酬之間的相關性，又屬於更進一層次的分析了。你可以計算各種策略在特定期間內的每天報酬數據。然後，計算報酬數列之間的相關性。如果不同策略之間眞正維持獨立性，其報酬數列之間的相關程度應該很低。

舉例來說，如果行情相當沈悶，可能沒有多少可供交易的突破走勢，但某些股票還是會出現意外的盈餘消息。反之，對於某特定交易日可能沒有多少盈餘意外消息，但或許有經濟報告引發的不少突破走勢。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

很多人認為自己是多角化經營交易事業，但——事實上——只是把類似的概念或策略引用到相關的市場或交易工具。這種情況下，整個交易組合承擔的風險，很可能會超過他們認為的程度。

我遇到某位股票交易者，他曾經有輝煌的交易績效，但突然之間就不再賺錢了。表面上看起來，他的交易算得上多角化：涉及的股票種類很多，又運用選擇權做避險與方向性交易。可是，仔細評估其策略，不難發現所有交易在某種程度內都仰賴多頭行情。所以，一旦行情轉爲區間交易，然後出現空頭走勢，他就再也不能賺錢了。他交易的對象雖然很多，但多角化程度很低。這種情況就如同某些汽車經銷商，如果所銷售的汽車都屬於休旅車或大型車，即使涵蓋很多不同的品牌，但只要碰到燃料價格上漲，生意就可能一落千丈。

假定我們追蹤交易績效的歷史資料，發現不同策略之間的相關係數爲0.20。這意味著策略結果的變異性爲0.04或4%（相關係數的平方根）——水準並不高。換言之，某種策略的結果，只能解釋另一種策略績效變動的4%。可是，就上個月來說，如果相關係數飆高到0.70，那就很嚴重了。這種情況下，策略之間的重疊程度高達50%；策略之間顯然不獨立。

相關程度爲何會突然飆高呢？在趨勢明確的行情下，如果交易的突破方向與意外盈餘消息導致的走勢方向彼此一致，就會讓兩種策略的報酬數列產生高度相關。另外，如果市場看法相當一致，而你的交易概念又符合這種觀點，也會造成策略相關程度突然飆高。不論哪種情況，多角化交易都已經不再多角化了。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

由於市況變動，以及個人主觀偏見，策略之間的相關程度會因為時間經過而發生變化。

多角化程度不足是很嚴重的現象，因爲這意味著交易資本完全集中在少數概念上。如此一來，資本不再配置於多種獨立策略，而是集中在單一策略上（即使表面上引用多種策略），風險也隨之上升。譬如說，交易組合即使涵蓋各種不同類股，萬一碰上全球性重大利空事件而股價暴跌，各種類股可能出現非常類似的走勢。碰到這種市況，交易者往往會把資金抽離股市，轉移到更安全的債券或黃金市場。股票、固定收益與黃金之間的相關性很高；把資金分散在這三種資產類別，實際上是交易單一市場。

一旦發現各種策略之間的報酬相關程度上升，應該分析這種現象之所以發生，究竟是因爲個人選股的偏見，或是因爲市況變動。如果是第一種狀況，則應該特別強調不相關的交易概念；如果是第二種狀況，那只能減少每筆交易承擔的風險，如此才能避免風險過份集中。總之，我們不希望把所有的雞蛋擺在同一個籃子裡。當然，風險集中也可能提供非常好的績效，但市況一旦變化，績效也會急遽逆轉。

根據我個人擔任交易顧問的經驗，如果想達成多角化經營交易的目的，我發現下列方法比較有效：

・當日沖銷與波段交易之間的混合，長期投資與短期波段交易之間的混合。

・方向性交易（做多或放空某特定交易工具）與相對價値交易（做多某交易工具，同時放空相關的交易工具）之間的混合。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

·某種策略（譬如：針對盈餘事件進行交易）與另一種策略（譬如：針對開盤區間突破進行交易）之間的混合。

·某市場／資產類別（譬如：外匯）與另一種市場／資產類別（譬如：美國小型股）之間的混合。

舉例來說，某交易者可能根據某概念做多高殖利率股票。第二個交易概念，則做空短天期債券，同時做多長天期債券，因為聯邦準備銀行可能緊縮信用而導致殖利率曲線平坦化。第三個交易概念，是放空價値型股票，同時做多成長型股票，因爲交易者期待兩者之間存在的異常碼差會回歸歷史常態水準。第四種交易概念，則是建立小型股的短期多頭部位。關於價差交易或配對交易（譬如前述第二種與第三種交易概念），好處是不需仰賴方向性走勢，具有分散風險的功能。交易如果不仰賴行情上漲或下跌，而是著眼於兩種或多種交易工具之間的價格關係，可施展的空間會顯著擴大。

進出頻繁的當日沖銷者，通常需要透過其他方式降低相關程度，藉以達到分散風險的目的。譬如說，在特定期間內，多、空部位的比例儘量保持平衡。另外，他們可以建立不同時間架構的部位，交易不同的個股或類股。當日沖銷者對於市況的看法不要太固定，不要完全針對特定方向進行交易。當日沖銷者想要多角化進行交易，則策略報酬之間的相關程度不能太高。換言之，當日沖銷者進行的每筆交易或交易類型，都應該看是整體產品組合內的不同產品。

多角化交易未必需要許多不同的市場，你也可以在時間架構上（不同時間長度）、方向上（多或空）、架構型態上（順勢或逆勢）進行多角化經營。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

你經營的交易事業，多角化程度是否足夠？多角化程度正在擴大或縮小？如果你像多數交易者一樣，弄不清楚這些問題的答案：若是如此，相關資料都在手邊。你只需要把交易按照策略做分類，統計每種策略的每天報酬，然後把這些時間數列資料輸入Excel，就可以直接計算不同報酬時間序列之間的相關程度。如果你不是每天都進行交易，部位往往持有數天，那也沒有問題，你可以根據每天收盤價結算未結束部位的每天報酬。不同策略報酬時間序列之間的相關程度，可以顯示這些策略彼此之間獨立或相依的程度，這可以告訴你：交易事業的利潤中心有很多，或者只有少數幾個。

訓練提示

對於行情的方向性走勢如果有很不錯的點子，那就不難將其轉化爲配對交易。如果你認爲某指數、類股、商品、甚至個股將上漲或下跌，不妨思考相關指數、類股、商品或個股之中，何者最可能出現最大的走勢。這種情況下，你將買進走勢最強的交易工具，同時放空相關交易工具中走勢最弱者。舉例來說，假定你認爲S&P 500指數將走高。另外，你發現NYSE跳動指數（NYSE TICK）相對強於道瓊跳動指數（DOW TICK），於是你決定買進羅素2000小型股，同時放空道瓊工業指數，兩邊部位的金額相同。根據這項安排，即使你對於S&P 500即將上漲的行情判斷失誤，但只要整體股票走勢強過大型股，這筆交易仍然可以賺錢。學習如何針對交易工具之間的價格關係進行交易，可以創造不少新的交易概念。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第 77 課 校正風險-報酬關係

我最近使用亨利・卡森的盈虧預測工具（www.verticalsolutions.com/tools.html）模擬兩個小額交易者的淨值曲線：

1.**交易者A稍具劣勢**：交易勝率爲48%，成功交易平均獲利金額是失敗交易平均虧損的0.90。

2.**交易者B稍微擁有優勢**：交易勝率52%，成功交易平均獲利金額是失敗交易平均虧損的1.10。

我運用這項模擬追蹤100天期交易的報酬狀況。對於兩位交易者來說，假定帳戶的起始資本都是$20,000，每天報酬的波動程度大約是50個基點（0.5%，相當於$100 / $20,000）。假定兩位交易者平均每天都進行1筆交易，則他們所承擔的風險大約相當於2口S&P 500迷你契約。

對於兩位交易者，分別進行10次100天期的模擬，其報酬數據如下：

預測次數	交易者 A	交易者B
1	-$904.2	$769.9
2	-727.4	667.5
3	-718.5	614.7
4	-763.5	783.8
5	-786.1	528.7
6	-551.0	830.4
7	-518.9	933.0
8	-610.5	500.7
9	-760.5	791.5
10	-812.6	884.2

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

不怎麼起眼的優勢，經過一段時間的累積之後，影響就變得很顯著。稍微具有劣勢的交易者A，100天期交易的平均虧損爲3%左右。稍微具有優勢的交易者B，100天期交易的平均獲利爲3%左右。顯然地，「些許優勢」很容易就變成「些許劣勢」：勝率52%與48%之間的差距不大，成功交易獲利率較失敗交易虧損率高或低10%，差別也不是很顯著。事實上，很多東西——市況、下單價位的拿捏、或執行交易概念的嚴格程度——只要稍微發生變動，贏家可能就變成輸家。

經營成功的交易事業，不需要擁有顯著的優勢；真正需要的是穩定的優勢。

如果觀察每天的交易結果，我們發現交易者A有時候也會賺錢，交易者B有時候也會虧錢。可是，對於整個100天期間來說，交易者所具備優勢的效應就很明顯了。在10次模擬中，交易者A從來沒有賺錢，交易者B則從來沒有賠錢。這種情況就如同賭場莊家享有的優勢一樣；這種優勢不會太大而導致賭客不願下注，但只要持續的時間夠久，莊家享有的些許優勢就變得很顯著了。因此，交易者只要享有些許優勢，最大挑戰就是如何穩定保有這項優勢，使其能夠發揮於每天、每筆交易之中。

可是，讓我們進一步分析風險-報酬關係。這兩位交易者承擔的風險相當有限：$20,000帳戶交易1口ES契約。每天報酬的波動率爲50個基點，這算不上罕見。可是，交易者在100天內創造3%的報酬，年度報酬率相當於7.5%（250個交易日）。這雖然不是多麼了不起的績效，還沒有扣除佣金，但已經扣除其他費用。所以，如果

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

承擔風險很有限的話，些微的穩定優勢並不能創造優異報酬。

所以，交易者B如何提升報酬呢？簡單，每筆交易契約口數由1口增加爲3口。假定這並不會導致交易者B改變行爲，每天報酬平均波動程度將提高到1.5%，平均大小爲$300。年度報酬超過20%，這就很不錯了。如果具備穩定的優勢，確實有理由承擔更大的風險，這就好像賭場的莊家希望賭客下大注一樣。可是，即使享有優勢，仍然可能發生連續虧損；所以，提高交易風險，必須要有足夠的財力做爲後盾，讓你得以渡過風險提高之後的更嚴重連續虧損。根據我的模擬，這種情況下，交易者B碰到的帳戶淨值最大累計耗損介於$700到$800之間。契約由1口增加爲3口之後，交易者B的累計耗損爲12%。

現在，假定交易者B只具備些許優勢，但打算把每筆交易規模放大到10口契約，那又如何呢？年度報酬將擴增爲75%。帳戶淨值累計耗損提高到40%以上，威脅程度很高。所以，交易者只具備很有限的優勢，即使這項優勢很穩定，但如果承擔很高的風險，而且口袋又不夠深的話，未必禁得起連續虧損；換言之，在優勢還來不及實現其潛力之前，你可能先被三振出局了。

報酬波動程度通常都與情緒波動程度有關。

每筆交易規模放大到10口契約，交易者的每天報酬波動率將是5%。每天報酬呈現這種程度的波動，情緒難免受到影響，尤其是碰到連續虧損的時候。交易者的情緒一旦不穩定，些許優勢很容易就變成些許劣勢。這種情況下，由於部位規模放大，帳戶非常可能會爆掉。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

交易者掌握的優勢程度，以及每天報酬波動程度（其大小會受到部位規模影響），此兩者將決定帳戶淨值的演變。淨值變動會顯著影響情緒。本課作業是根據亨利・卡森的預測工具，套入你個人交易歷史統計數據所顯示的優勢、部位規模等資料，模擬交易報酬演變。根據前述模擬結果，你要決定最有利於交易的風險、報酬、淨值累積耗損等參數，但情緒又不至於受到績效波動的嚴重衝擊。

很少交易者瞭解，在自己擁有的交易優勢之下，部位大小究竟可能造成多大的影響。如果你非常清楚交易事業可能碰到的盈虧波動，那麼碰到困境時，才知道如何處理，碰到順境時，也不至於過於自負。交易承擔的風險程度，應該保持在個人能夠容忍的範圍內，這是邁向交易成功的關鍵。

訓練提示

部位規模放大100%對於報酬的影響，就如同部位規模維持不變而行情波動程度放大100%。這對於長期交易者而言，是一種很難處理的性質，但對於當日沖銷者也是挑戰，他們必須承受每天不同時間所存在的不同績效波動。很多交易者認爲，行情波動也代表賺錢機會；所以，他們甚至在行情波動轉爲劇烈時，故意放大交易規模（增加風險承擔）。這會導致帳戶淨值大幅波動，讓交易者情緒失控。根據行情波動程度來調整自己承擔的風險程度，這才是正確的作法。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第 78 課 交易執行的重要性

即使擁有最棒的經營點子，如果沒有辦法適當執行，那也是枉然。最棒的產品，如果行銷方式不當，還是不會賺錢。頂尖教練即使規劃了最棒的比賽計畫，如果球員投籃不進、搶不到籃板球、屢屢失誤，恐怕也沒有太大作用。四分衛可以安排很棒的攻勢，但鋒線如果守不住，球還是傳不出去。

交易的情況也是如此：執行程序對於交易成功的影響程度，遠超過多數交易者的想像。一般人很重視交易點子；可是，如何管理交易點子，往往才是決定交易結果的關鍵。身爲自己交易事業的管理者，時時刻刻都要留意執行程序，就如同經營企業一樣。

交易點子的構思，最初是對於某指數、商品或個股的價格走勢產生特定看法。舉例來說，某股價指數目前交易於特定水準，但你認爲該指數很可能會交易於另一水準。你的判斷可能是根據基本面資料；譬如說，根據預測的利率水準、盈餘成長率，該指數應該交易於X而不是Y。相關推論也可能是根據統計資料：該指數3月份選擇權與1月份選擇權的價差拉得很開，遠超過歷史平均水準。相關預測也可能源自於技術分析：行情沒有辦法有效突破交易區間上限，因此很可能會回檔測試下限支撐。不論哪種情況，交易點子的格式都是：「目前價位在X，我預測隨後的交易價位在Y。」

所以，完整的交易點子應包括進場架構以及目標價位。當然很多交易點子並沒有設定明確的目標價位，但這仍然是任何交易點子的重心所在。除非我們預期價格將朝某個方向發展到某種程度，以致於願意承擔某風險來賺取該潛在報酬，否則我們就不會進行交易。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

企業投資會設定目標報酬，交易者對於交易構想也會設定目標報酬。

由這種角度思考，每個交易構想都是假設（hypothesis），代表我們對於相關資產之適當價格的信念，所進行的交易則是對於該假設所做的檢定。後續行情演變往往會確認或否認假設（交易構想）。一旦停損遭到引發，就代表相關檢定拒絕了我們的假設。目標價位剛好是停損的相反概念；目標價位界定我們預期產生的有利走勢幅度，停損則代表我們在拒絕假設之前所願意接受的最大不利走勢幅度。

一筆交易缺乏明確的停損與目標價位，就如同科學家引用內容含糊的假設。當然我們也可以試著交易看看，就如同科學家也可以在實驗室裡玩玩弄弄；可是，這類程序既不科學，長期而言也不會有明確結果。假設的內容必須明確，確認或拒絕假設的準則也必須明確。同理，交易點子必須明確，確認或拒絕該交易點子的準則也必須明確，如此才能促進我們對於市場的瞭解。有時即使好的交易點子也可能遭到停損，但這也會增進我們的市場知識。科學的情況也一樣，遭到拒絕的假設，它們對於人類知識進步的貢獻往往更大。

秉持著明確的目標價位與停損水準，我們才能讓交易點子付諸執行。執行恰當的交易，是指交易假設如果錯誤而發生的虧損（遭到停損出場），金額顯著小於假設得到確認而產生的獲利（行情達到目標價位）。所謂的「好交易」，是指交易承擔的風險，相對小於該交易具備的報酬潛能。不妨把每筆交易視爲打撲克的一手牌：停損代表我們願意下的注。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

很多交易者根據固定金額來設定停損，這是不正確的作法。停損應該設定在相關交易概念被證明為錯的價位。

讓我藉由例子來說明。對於某支股票，我認爲股價很可能向上突破前一天盤中高價$51。目前，股價稍低於$49，但稍早曾經出現兩波賣壓，股價一度被打到$48，不過沒有跌破前一天盤中低點$47.50。由於該類股傳出利多消息，我立即決定在$49買進，目標價位暫時設定在$51。我的假設是：稍早出現的兩波賣壓有效測試前一天盤中低點的支撐，所以目前的利多消息很可能帶動價格上漲。建立這筆交易，我承擔的風險是1點（停損設定在$48），獲利潛能爲2點（目標價位在$51）。

可是，該股票當時交易價位如果是$50而不是$49，那麼這筆交易蘊含的報酬-風險關係就不理想了：下檔潛在損失爲$2，上檔獲利潛能只有$1。所以，交易構想相同，但執行狀況全然不同。如果我總是做這類報酬-風險關係爲1：2的交易，長期而言不太可能賺錢。反之，如果我每承擔$1風險，都能博取$2的獲利潛能，那麼交易勝率即使不到50%，也可以很穩定地賺錢。

恰當的執行，是指我們可以根據預期獲利程度來調整交易承擔的風險。

交易執行程序可以積極管理風險。藉由進場價格控制潛在風險與獲利潛能，使兩者之間保持可接受的關係。你可以計算每筆交易平均承擔的壓力，藉以追蹤執行程序的效率。此處所爲的壓力，是指交易進行過程所出現的反向走勢幅度。如果要承擔很大的壓力，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

才能勉強賺些蠅頭小利，交易顯然是自找麻煩。執行適當的交易，可以讓你承擔些微壓力而博取重大獲利潛能。本課作業是針對最近進行的交易，計算你所承擔的壓力。這項作業可以顯示交易概念的執行效率，而且能夠精準衡量交易的報酬-風險關係。

想要有效執行交易，心理層面上講究的是耐心。拿捏理想的進場價格，需要有犧牲部分賺錢機會的心理準備。如同撲克玩家一樣，唯有掌握充分勝算的時候才下注。換言之，有時候要蓋牌。同樣地，任何企業也不可能供應所有人想要的所有東西；企業應該生產自己最擅長、最符合營運目標的產品。所以，不論經營企業或從事交易，你都會過濾掉一些不太高明的機會，瞄準眞正的好機會。對於風險-報酬關係掌握的愈明確，愈能夠精確篩選符合期望報酬條件的交易機會。

訓練提示

提升執行效率的法則：當你想要賣出的時候，讓買盤來找你；當你想要買進的時候，讓賣盤來找你。所以，唯有NYSE跳動指標爲負數，而且最近一根線形收低，我才會買進。同理，唯有NYSE跳動指標爲正數，而且最近一根線形收高，我才會賣出。運用這個法則，即使碰到軋空或電腦程式買／賣引發的劇烈波動行情，部位承擔的壓力也不至於過高。當然，如果耐心等待交易對手來找你，有時總會錯失機會，但耐心等候的效益絕對可彌補這方面的損失。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第 79 課 藉由題材籌劃交易概念

成功的企業總能夠因應消費者的需求改變，及時推出新產品與服務。企業經營者如果想要被淘汰，「保持不變」是個好辦法。某項產品如果很熱門，競爭者與模仿者馬上就會出現。經濟狀況或科技水準發生變化，某些風行一時的產品——油價偏低期間的大型車，錄影帶與錄音帶播放器——可能馬上乏人問津。

交易的情況也是如此。有一陣子，買進科技類股幾乎是穩賺的。數以萬計的人放棄正職，全心全力投入科技類股的當日沖銷交易。2000年之後，空頭市場來臨，這交易機會也隨之消失了。現在，唯有少數科技類股票的表現傑出，其他則逐漸凋零。金融市場就如同其他時髦行業一樣，永遠變動不定。

多角化經營的相關討論曾經提到，交易事業不能只仰賴單一交易類型——有限的交易構想或型態——否則禁不起環境變動的衝擊。我記得，「開盤區間突破」曾經是很有效的策略；可是，近年來，這類突破絕大部分都是假突破。我們經常聽說，「趨勢是你的朋友，」但最近反而更適合在大跌之後買進。如同倪德厚夫（Niederhoffer）強調的，市場型態永遠持續變動。換言之，成功的交易者，就如同成功的企業家一樣，必須持續尋找新機會。

> **最棒的系統開發者，不會只開發、運用單一系統。他們會不斷開發、測試新系統，這也屬於多角化經營的環節。**

頂尖交易者具備一項技巧，他們可以從各種市場、資產類別與時間架構上，綜合整理交易題材（trading themes）。這些題材也就

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

是交易者對於金融行情演變、發展的理論，或提綱挈領的看法。他們所進行的交易，則是對於這些理論的檢定。成功的交易者能夠歸納出有效的理論，而這些理論精準地說明了市場狀況。

很多基金管理人依據某題材建立投資組合，但我也見過一些成功的短線交易者採用相同的方法。這些理論的涵蓋範圍——以及建構理論所使用的資料——差異頗大，但程序則很類似。某投資經理人發現油價上揚，房屋價格下跌，判斷消費者可支配所得下降，對於消費者支配產品類股的走勢將發生負面衝擊。於是，他決定放空消費者支配類股，同時買進消費者大宗物資類股。

短線交易者觀察上個禮拜的市場輪廓走勢圖，發現交易區間相當寬，但絕大多數成交量都發生在價格區間的中央區域。當行情走高而逼近交易區間上限，多數類股完全沒有向上突破的徵兆。另外，行情上漲過程中，整體成交量相當小，而且大多成交於買進報價而非賣出報價。根據這些現象觀察，該交易者判斷行情上攻乏力。於是，他決定放空，預料行情會折返到交易區間中央。

主題式的思考方法，可以把市場資料歸納整理為市場假說。

主題式思考的精義，是綜合廣泛的資料做分析，然後歸納爲簡單的理論。很多交易者（尤其是初學者）只會在自己運用的時間架構上觀察行情。這種觀點是短視的，只能看到走勢圖的表象。眞正引發資本移動的因素——新聞、經濟條件、價値測試區域、盤中／長期人氣——則是不可見的。

不知道如何閱讀行情發展的主題，交易者不論在任何市況下，都採用相同的交易方式。他們採用突破策略，而不論當時是屬於趨

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

勢明確的市場，或狹幅震盪的區間走勢。跳空走勢不論是受到外匯或利率驅動的行情重新定價，他們都一律逆勢操作。這也就難怪他們弄不懂自己的策略爲何時而有效、時而無效了，因爲他們不瞭解當時的市場行爲。

如何讓交易的根本邏輯保持單純，這點是很重要的。綜合評估市場資料，將其歸納爲簡單的理論，如此可以把大量的資訊，整理爲可供運用的簡單型態。可是，爲了追求單純，交易者往往會採用單純的架構——價格或擺盪指標的某種特殊排列。這類架構雖然可以讓交易概念付諸執行，但其本身並不能解釋市場行情的行爲。我們愈清楚交易所根據的邏輯，對於市場走勢究竟有利或不利於交易構想，也就愈能夠做精確的判斷。

建構這類的行情發展主題，跨市互動分析是非常具有潛力的領域。我的部落格TraderFeed會定期更新股票市場各類股之間的相對績效表現資料。這些資料讓交易者能夠掌握各類股與經濟發展相關的主題，也能顯示各類股領先-落後的關係。類股輪動的主題呈現週期性的變動——最近領導市場的金融類股，目前走勢則顯著落後——不過仍然可以維繫相當長一段時間，値得做爲積極交易者構思交易主題的根據。

其他跨市主題可以反映資產類股之間的相對走勢。舉例來說，經濟景氣轉弱時，聯邦準備銀行可能調降利率，這不只對於債券市場造成影響，也會影響美元匯率。利率走低，美元貶值，顯然有利於那些從事國際貿易的企業，因爲對於其他國家而言，美國商品價格變得相對便宜。這些狀況或許可以用來構思很不錯的股票交易構想。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

追蹤類股與市場之間的起伏興衰，有助於捕捉新浮現的行情發展主題——以及主題的變動。

在美國市場開盤之前，短線交易者可以先觀察歐洲與亞洲市場的交易狀況，籌劃相關的交易主題。利率上揚或下滑？大宗物資走勢如何？美元走勢如何？隔夜交易者的風險偏好有何變化？是否買進高風險而賣出安全資產？亞洲或歐洲市場是否因為經濟數據或中央銀行決策而出現突破走勢？國際市場的這些隔夜事件，往往會影響美國早盤的走勢，所醞釀的盤勢隱約透露行情是否可以挑戰前一天的高點或低點。短線玩家可以根據這些主題構思交易。

類股領先-落後關係的行為或新聞事件，也可以是短線玩家構思交易主題的根據。追蹤類股或個股創新高、新低的資料，經常可以捕捉市場正在醞釀的主題。石油價格走高，可能導致替代能源類股的價格創新高；這是相當值得追蹤的主題。同理，信用緊縮可能導致銀行類股走勢創新低。及早察覺這類正在醞釀的主題，才能真正掌握後續的行情趨勢；即使大盤沒有明顯趨勢，這類主題也可能持續發展。

身為自己的交易教練與交易事業經營者，你必須隨時留意市場演變，掌握行情的脈動。換言之，除了看盤、進行交易之外，還需要閱讀、觀察整個市場環境的演變。我的部落格提供許多有用的資料，尤其是一些能夠用以構思交易主題的資訊，藉由推特（Twitter）隨時更新相關的主題（www.twitter.com/steenbab）。可是，每個人最終都必須構思自己覺得有道理的主題，然後尋找相關的資料，持續追蹤主題的發展。對於自己市場的瞭解愈透徹，才能夠精準判斷市

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

場究竟發生了什麼。就如同四分衛在發動攻勢之前，必須先綜觀整場情況；四分衛如果受到對手壓迫，可能就顧不了大局了。

訓練提示

新聞事件催化的主題，通常特別值得考慮。舉例來說，新公布的某經濟指標較市場預期強勁，在股票市場引發明確的買盤。碰到這種情況，應該及早追蹤類股與個股的表現，設法構思順勢交易的主題，尤其要留意那些在拉回整理過程表現相對強勢的股票。這類主題往往會持續好幾天，可以進行波段交易。

第 80 課 交易管理

企業經營成功與否，關鍵未必只在於其提供的產品與服務。成功與否，很大成分內取決於管理。企業如果不能聘請適當的人，做適當的監督，確實盤算存貨，堅持預算，即便擁有最棒的產品與服務，經營也不能成功。

交易的情況也是如此。我認識的頂尖交易好手，他們都很擅長管理交易。所謂交易管理，我是指構思交易概念與執行之外的東西，也就是進場之後到出場之前的部位管理。

進場之後到出場之前的這段期間內，交易者做些什麼呢？讀者的第一個反應可能是：什麼也不做！當然，部位建立之後，確實可能什麼也不幹，只是等著行情觸及目標價位，或是引發停損。可

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

\

是，這種態度是不夠的。就如同銷售相同系列產品給所有的店面，完全不理會店面所處環境對於銷售產品的影響。

讓我們看看其中緣故。首先，假定交易者剛進場。這個時候，我們能夠掌握的資訊相當有限，不確定交易概念是否可行。進場之後，隨著行情發展，我們繼續取得有關交易概念的新資訊：這些資訊可能支持、也可能不支持交易概念。舉例來說，假定我們的交易構想是建立在利率將走低的主題上；對於這種情況，債券價格如果向上突破交易區間，顯然是支持我們的交易構想。同樣地，假定我們認為股票市場將向上突破；這種情況下，如果看到價漲量增，NYSE跳動指標創新高，這些都屬於支持交易概念的證據。持有部位的期間，持續觀察市場發展與題材演變，能夠讓交易構想的判斷繼續獲得更新。

交易管理：交易進行過程中，根據所收集之新資訊，所擬定的一系列決策。

分批進行交易的程序，可以充分運用新資訊。交易最初建立的部位，規模相對很小；後續市況觀察如果驗證了交易概念，部位可以考慮加碼。就我個人的情況來說，通常會把每個交易概念的可運用資本劃分為6個單位。最初建立的部位，大概只會運用1、2個單位的資本。唯有當行情後續發展確實支持相關交易概念，才會追加第3、4個單位的資金。我發現，交易如果會出差錯的話，通常在初期就會發生問題。所以，起始部位規模很小，可以避免交易概念出差錯時，發生重大虧損。反之，行情發展如果支持我的交易概念，部位就應該加碼，設法讓獲利最大化。我發現，交易後續管理的重

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

要性，絕對不下於交易概念本身的素質。事實上，我經常看到交易好手拋出許多可行概念，但唯有獲得市場支持的概念才會追加資本：交易管理讓交易績效得以卓越。

這種交易管理，意味著交易進行過程中，我們必須持續積極處理資訊，而不是被動地看著行情發展。交易管理不是盲目追價。部位如果決定加碼的話，其本身也應該被視爲獨立的執行程序，可以考慮在折返走勢過程進場。舉例來說，假定最初建立多頭部位，後續發展確認行情確實呈現上升趨勢。這種情況下，如果拉回整理走勢的底部持續墊高，就可以做爲加碼的進場參考點。在折返走勢過程加碼，雖然可以增添獲利潛能，但加碼部位本身仍然必須呈現夠好的風險-報酬關係。

一筆交易的每個加碼部位，都應該分別評估其風險-報酬關係。

持有空頭部位的時候，我會嚴密觀察盤中人氣指標的發展，看看究竟是買盤或賣盤的行爲比較積極。我會觀察NYSE跳動指標（成交價格向上跳動家數減掉向下跳動家數）與市場戴爾他指標（Market Delta，www.marektdelta.com：ES期貨賣出報價成交量減掉買進報價成交量）。這些指標會顯示市場人氣是不是站在我這邊。人氣指標發展如果不利於部位，我可能決定在行情引發停損之前就認賠出場。這種決定屬於交易管理的範疇。當然，這類允許提早認賠的決策，確實可能招致麻煩：當行情呈現不利走勢時，可能促使交易者產生衝動行爲。可是，我發現，當我做多ES期貨契約時，如果羅素2000期貨（ER2）向下突破，或某主要類股創新低，那麼大盤走高的機會不大。這種情況下，積極管理而提早認賠出場，往往

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

是明智之舉：所節省的錢，可以用來建立其他部位。

這意味著，對於行情判斷正確雖然很重要，但知道自己什麼時候正確則更重要。我發現，眞正成功的交易者，當他們知道自己正確的時候，就會趁勝追擊，而且他們也很擅長這點。這意味著，他們會隨時密切觀察行情發展，持續評估交易概念——交易假設或理論——是否獲得確認。他們是最頂尖的交易者，因爲他們是最棒的交易管理者。

本課作業是把你的交易管理當作獨立的利潤中心來做評估。對於特定的交易概念，你是否會分批建立部位？最棒的交易概念獲得市場確認時，你是否會採取積極的行動？對於多數交易者來說，交易管理經常是受到忽略的領域。想要磨練交易管理的技巧，或許應該針對報酬資料進行一些模擬，然後做些實際的練習。另外，交易過程中，也要特別留意與交易概念管理有關的資訊。最重要者，當你認爲自己確實掌握行情時，就要有積極因應的心態。

身爲自己的交易教練，你應該盡可能運用自己的資產。我們很容易辨識失敗的交易者，如果他們因爲虧損而退出市場的話。可是，有種類似的現象則不容易察覺：很多交易者總是不能充分發揮致勝交易概念的潛能。各位不妨做個有意義的練習：每當某交易概念賺錢之後，最起碼也要在紙上加碼一次。然後追蹤加碼部位的表現，觀察其獲利能力、承擔壓力…等。總之，把交易管理當作獨立進行的交易一樣處理，有其自己的學習曲線、練習與回饋。你沒有必要永遠正確；關鍵是你必須知道自己什麼時候正確，然後充分發揮這類機會的潛能。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

訓練提示

追蹤那些在行情引發停損之前提早認賠出場的交易。這種交易管理究竟幫你省錢？或者造成傷害？務必要瞭解管理措施是否對於自己的交易有幫助。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

參考資料

部落格「成爲你自己的交易教練」（Become Your Own Trading Coach）是本書的主要參考資料。有關訓練程序的相關連結與參考文章，請查閱部落格首頁的第8章：http://becomeyourowntradingcoach.blogspot.com/2008/08/daily-trading-coach-chapter-eight-links.html.

關於如何發展交易的概念架構，請參考吉姆・道爾頓的著作。我建議先閱讀《關心市場》（Mind Over Markets），然後閱讀《嵌入描述格式的市場》（Markets in Profile）。這兩本書都列入吉姆與泰利・里伯曼（Terry Liberman）的交易者訓練讀物（www.marketsinprofile.com）。

肯尼斯・格蘭特（Kenneth L. Grant）的《交易風險》（Trading Risk Wiley, 2004）是討論風險與風險管理的好書。

交易所掛牌交易基金（ETFs）是從事多角化交易的理想工具。介紹這種交易工具的書籍，請參考大衛・弗萊（David Fry）的《建構你自己的ETF避險基金》（Create Your Own ETF Hedge Fund, Wiley, 2008）與里查・費利（Richard A. Ferri）的《ETF專書》（The ETF Book, Wiley, 2008）。

很多交易者向我查詢有關交易訓練方面講習會、課程與其他資源的資料。根據我的印象，以及部落格讀者的回應，這些課程或服務的費用通常很昂貴，對於個別交易者的適用程度也很有限。同樣地，也有不少人詢問專業交易機構的資料（交易者運用這些機構的資本從事交易，然後分紅）。這些機構有些很專業，而且講究企業倫理，有些則否。我強烈建議各位要經過適當的查詢：向那些有實際經驗的人討教。如果你找不到有實際經驗的人，應該繼續嘗試。總之，除非你確定知道自己可以得到什麼，否則不要輕易花費好幾千塊的費用。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第 9 章 專業交易者的啓示

自我教練的資源與觀點

那些爲將來而奮鬥的人，
現在已經存活其中。

—— Ayn Rand

本章準備讓那些有經驗的交易者跟大家分享他們的觀點。我向他們請教的問題很簡單：

「身為自己的交易教練，你認為最有用的三樣東西是什麼？」

我想各位應該覺得這是很值得瞧瞧的；各位如果願意花點時間查閱這些交易者提供的資料，想必可以得到一些好處。擔任自己的交易教練，你不必是了不起的發明家；先行者提供的指示，是非常值得參考的。不妨把本章內容視爲自我教練實務課程。請留意他們多數人強調的主題；這些主題包括最佳實務的最佳措施。

第 81 課 充分發揮核心競爭力，培植創意

前文討論交易盈虧如何受到某些交易基準衡量影響時，曾經提

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

到亨利・卡森（Henry Carstens）。亨利的網站（www.vertical solutions.com）提供了很多值得交易者參考的珍貴資料，但其眞正的專長是交易系統設計。所以，亨利吃著自己烹調出來的東西：他運用自己設計的系統進行交易，管理客戶的資金。我把想要問的3個問題交給亨利，他很快就做了回應：

1. 充分發揮核心競爭力與興趣
2. 學習如何學習
3. 協同合作與工作倫理

讓我們分別瞧瞧其中內容。

從孩童時代開始，亨利就對於祖父擁有的一些機械設備或工具很感興趣，經常學著拆卸與組裝。亨利表示，「我永遠是重裝設備操作員。」由於對機械很感興趣，喜歡玩弄這些設備，亨利後來也嘗試另一類的機械：他組裝可以運用於交易的機械系統。完成了幾套這類系統之後，他琢磨出如何把市場行爲數量化的方法。他不斷淘汰舊系統，設計新系統，所以他的設備永遠不會過時。「開發設計」是他的核心競爭力與興趣所在：金融市場剛好是他現在試著移動的地球。亨利充分發揮他所瞭解與熱愛的東西，而且成就斐然，相當成功。

成功就是充分發揮自己的特長、才華與技巧：從事自己所熱愛的，做自己最擅長的。

可是，建設的反面是破壞。有些時候，我們必須先破壞，然後才能建設。亨利願意擱置舊機器，開發蘊含其競爭優勢的新機器。這一切的目標，不是設計一套像提款機般的完美系統。關鍵是體認

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

某種概念已經不再有效，而且希望成爲最棒的系統操作者。

關於學習如何學習，亨利特別推崇西洋棋大師奈格爾・戴維斯（Nigel Davies）的啓發，讓他理解何謂型態與其影響。他解釋，「經由這些啓發，我瞭解瑣碎事物的重要影響，以及持續追求單一目標與經驗所帶來的一系列見解。」亨利學會了如何綜觀市場，就如同綜觀棋盤一樣。「我持續尋找下一個見解，瑣碎事物所代表的是稍微長久的些許優勢。」

在很多成功交易者身上，我看到許多不同領域交互滋養的現象。具備數學背景的交易者，他們把價值數量化。那些受過運動訓練的交易者，運用其特有的訓練經驗，充分發揮運動選手的競爭精神。我個人在心理學方面所受的訓練，使得我對於人類行爲型態特別敏感。這方面的研究，非常有助於在市場上辨識類似的型態。想要擔任自己的交易教練，首先要學習自知，尤其要知道自己擅長些什麼：自己如何最有效處理資訊？自己如何思考？自己熱愛什麼？市場活動如果不能跟這些核心競爭力與價值觀彼此協調，實在很難想像交易如何能夠眞正成功。

最後，亨利認爲協同合作與強烈的工作倫理概念，是自我發展的重要關鍵。亨利解釋，「各式各樣的人，他們對於交易具有類似興趣，大家可以彼此扶持、鼓勵，透過良性競爭而進步。」「至於強烈的工作倫理，則是受到祖父的影響，讓我永遠可以多做一點。」重點是「各式各樣」的許多人，這些人如果秉持著彼此良性競爭、相互扶持的心，則可以由許多不同的角度增進創造力。很多人曾經問我，我在部落格提供的很多內容或服務，爲何不收費。關於這個問題，我的回答是：經營網路論壇，我也可以擁有亨利所描

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

述的「由各式各樣人構成的」網絡。部落格讀者會迫使我更廣泛、更深入的思考市場，促使我學習更多東西。我想，由於惰性，每個人都會自然停留在自己覺得最自在的區域。所以，如果有些關心我們的人，他們同時也會督促我們越過自我設限的學習領域，那麼我們將因此受惠不淺。

如同很多具有創意的成功交易者一樣，亨利的態度也彰顯了我所謂「開放資源」的方法。當其他人與亨利分享研究心得或概念，亨利也會拿類似的資源與他們分享。這種態度在專業投資經理人之間很普遍，尤其是那些成功的經理人。可是，有些交易者則相信，他們必須對自己的方法保守秘密。這將使他們變得孤立、停滯。「當同業提供的資料對我有幫助，促使我做新的研究，我都會把相關的研究成果與他們分享，做爲報答。」亨利指出，「我所放棄的秘密，可以幫我贏回好幾倍的關係與概念，而這些東西才是滋養創造者生命的血液。」

交易者如果不想讓自己陷入停滯狀態，就必須是個創造者。

我必須特別強調「創意」的重要性：身爲交易者，眞正的勝負關鍵，乃是你秉持的概念。交易概念是滋養交易者生命的血液：這些概念會引發突變（mutations），促成交易者演化，使我們能夠適應新市況。想要在交易市場獲得成功，憑藉的是演化程序；沒有創意與源源不斷的概念，交易生命會受到威脅——事實上，任何企業經營都是如此，不能持續演化而適應新環境，就會被淘汰。

關於本章作業，讀者要安排一項計畫，目標是讓自己的交易變得更具創意。即使不是系統開發業者，你也可以學習如何學習，培

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

養自己的優勢，藉由各式各樣交易者網絡來滋養自己的創造力。我鼓勵各位起碼要找到一個能夠提供新概念的來源，這可以是某個網站、交易快訊（newsletter）或其他交易者，但你必須能夠經常性地藉此來源取得新交易概念。亨利透過他的網站與大家免費分享交易經驗，其中包括交易概念的測試架構；這些資源對各位應該很有幫助。

訓練提示

當我們成功的時候，我們的結果將顯示我們是誰。亨利強調他是建設者與創造者。你的交易所顯示的你又是誰呢？你的最重要才能？你所熱愛的？回顧你最近的交易，哪些交易讓你覺得最快樂、最有成就感？它們有何特殊之處？你是否能夠把這些「特殊之處」更經常地帶入自己的交易之中？

第 82 課 完全由自己負責

克利斯・澤尼曲（Chris Czirnich）是部落格Globetrader（www.globetrader.blogspot.com）的作者，他的觀點與立場相當特別，對於交易的心理層面著墨甚多。他的部落格提供很多値得參考的論點，多數都結合了心理分析資料。

我提出前述問題向克利斯請教：身爲自己的交易教練，你認爲

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

哪三樣東西最有幫助？結果，克利斯提出10點—— 而不是3點。他的回應相當周詳，我決定分別闡述這10個觀點，討論它們對於自我教練的意涵：

1. 必須要能夠觀察自己。
2. 紀律規範。
3. 擁有優勢。
4. 完全自行負責。
5. 沒有萬靈的聖杯。
6. 自信。
7. 跌倒之後，還能夠站起來。
8. 讓自己經常幸運。
9. 記錄交易日誌，經營部落格。
10. 不要恐慌。

建構外部觀察者

克利斯解釋，「外部觀察者是我閱讀你第一本著作之後產生的概念。這讓我能夠看到自己的交易，能夠由教練的立場觀察自己、跟自己做互動。這讓我可以跟自己的交易做辯論，評估其中的優劣之處，甚至讓自己看到原本沒注意的價格型態。對於交易來說，這是珍貴的資源，因爲不會受到情緒影響，可以指引我做正確的事，即使是在行情快速變動的環境下也是如此。憑藉著這點，我希望讓自己始終知道應該怎麼做。我雖然可以推翻其結論，但這讓我可以在狂暴市況下聽到清晰的指引，也是我可以信賴的安全避風港。」

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

保持嚴格紀律

克利斯解釋，「紀律是很滑溜的東西，很難掌握或確實遵循，但這又是交易成功不能欠缺的東西。」「我是嚴格遵守交易紀律的人嗎？很遺憾地，我並不是，但多年來的經驗告訴我，如果不遵循一些法則，我的交易帳戶恐怕禁不起衝擊。讓我們看看『虧損加碼』的問題；這是每本交易書籍都告誡我們千萬不可犯的錯誤。可是，絕大多數交易者偶爾都會犯這種錯誤，因爲我們自認爲判斷正確，而市場是錯誤的。我所發生的最大虧損，很多是來自這類交易；很多市況下，虧損加碼似乎是唯一能夠考慮的交易方式，否則的話，有太多交易需要停損出場。沒錯，部位發生虧損之後，我會加碼，但現在我必須堅持『錯兩次就必須認賠』的法則。換言之，如果加碼部位不成功，就必須認賠出場。當然，每個人的判斷都可能錯誤，訊號可能不利於部位，但如果連續碰到兩個不利的訊號，就需要冷靜一下了，看看這些訊號爲何不能發揮該有的功能。」

交易法則有助於維持紀律。

擁有優勢

克利斯強調，「沒有優勢的話，交易注定失敗。」「很簡單。你當然可以靠投擲銅板來建立50：50的交易系統。可是，如果想靠這類系統獲得成功，你必須像頂尖專業玩家一樣地能夠嚴格遵循必要的紀律。所謂擁有優勢，是指你擁有顯著的統計證據，可以證明交易系統確實有用；換言之，在扣除佣金與其他成本之後，交易系統必須具備長期獲利能力。你可能是機械化交易者，或基本分析

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

者，或採用各種稀奇古怪指標進行交易。可是，不論你採用哪種交易方法，關鍵是：你必須證明所使用的交易系統確實有效，長期使用能夠賺錢。如果不能證明這點，如果不瞭解交易系統的根本原理，你就不可能信賴自己的系統，因此也就不能根據系統進行交易。你即使擁有全世界最棒的系統，只要不相信它，該套系統就不可能有用。」

完全自行負責

克利斯回憶，「我之所以從事金融交易，是因爲碰到財務困難：一些客戶破產之後沒有支付費用。」「對我來說，交易似乎是解決問題的辦法，因爲唯有交易才可以得到立即的付款；我知道，只要自己做得對，就可以賺錢。可是，這項許諾伴隨著我不全然瞭解的責任：我必須對所採行的任何行動負起全部的責任。如果有哪一天、哪個星期、哪個月或哪一年發生虧損，除了我之外，沒有人需要負責。回顧過去的每一天、每筆交易，我可以告訴你：我犯了哪些錯誤、沒有掌握哪些機會。這一切，只有我需要負責。如果我必須完全負起責任，那麼就沒有任何市場大師可以告訴我應該怎麼做。我根據系統進行交易。我雖然可以告訴你應該怎麼做，但你是否要使用這部分知識，則完全由你決定。」

如果需要市場大師提供建議，代表你缺乏自我指引的能力。

沒有萬靈的聖杯

「頂尖交易者使用的走勢圖只有價格線形，或像很多外匯交易

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

者一樣，根本不使用走勢圖，」克利斯解釋。「他們不是魔術師，但長期以來一直追蹤所交易工具的價格發展，所以再也不需要指標或走勢圖。可是，如果你問他們，他們會告訴你，價格呈現背離現象，所以底部或頭部已經不遠，現在是很好的買點或賣點。所有觀察走勢圖的交易者，他們使用某些常見或罕見的技術指標或成交量分析，經過一陣子之後，他們會把這些東西都從走勢圖上移除，只觀察純粹的價格走勢，這意味著沒有所謂的萬靈聖杯。沒有任何東西可以讓你的交易100%成功，所以沒有必要枉費心機去尋找這類聖杯。想要成功，就必須把注意力擺在其他地方。」

自信

「我屬於自由心證交易者（discretionary trader），」克利斯指出，「我雖然採用某些交易法則做爲進、出場架構，但最終仍然仰賴所謂的直覺來決定是否進行交易。我曾經多次嘗試建構機械性交易系統，但始終沒有辦法把我信賴的交易法則完全整合進入交易系統。我相信自己的潛意識判斷優於機械性技巧。如果我嘗試神經網絡的話，或許可以找到一套有用的機械性系統，但其中勢必涉及一些自己不瞭解的法則，也意味著我無法信賴該系統。然而，潛意識判斷並不能提供清楚的指示，這些判斷都透過感覺來表達。如果想仰賴潛意識，就必須學習如何傾聽。可是，如果眞這麼做，這將是近乎無限的資源，顯然是不該忽略的。想要利用潛意識做交易，需要投入大量的時間。你需要在各種狀況下實際做測試…信賴自己，相信自己永遠會做有利於自己的事。」

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

如果不信賴自己或自己的方法，情緒上恐怕沒有辦法安然渡過連續虧損期間。

跌倒之後，還能夠站起來

「帳戶爆掉，某些日子會發生眞正不幸的事：沒錯，這都可能發生，」克利斯解釋。「很多交易者在知道如何處理自己的帳戶之前，難免都會碰到這種低潮，而且不只一次。剛開始從事交易的時候，我曾經發生嚴重的虧損。最早，我相信基金經理人應該可以做好份內的工作，但他讓我失望了，於是我決定自己可以幹得更好！這份工作顯然不簡單。我曾經在某個地方看過一種說法：如果你沒有辦法成功交易1口契約，憑什麼認爲可以交易10口契約？我可以接受這種觀點；事實上，即使到現在，我也是這麼幹的。於是，我給自己$3,000，開始從事期貨交易。（從事紙上交易時，我從來不會碰到問題，所以我基本上都是藉由實際交易學習經驗。）過程中，我曾經破產5次（事實上，帳戶資金減少到$2,000以下，這是我允許自己繼續進行交易所設定的資金低限）。過去7年來，我在帳戶內陸續投入大約爲$20,000；最後，當我知道應該怎麼做之後，3個月之內就把過去的虧損全部賺回來了。」

「當然，即使是現在，我也不是完全沒有問題，但已經開始可以從帳戶內提取現金了。有時候，我還是會搞得一團糟，需要重新整頓自己：質疑交易計畫、自己，以及處理市場的方法。可是，我現在已經知道自己可以從事交易，也知道自己確實擁有優勢。我信賴自己去做該做的事，即使可能搞砸。我知道自己還能重新站起來。」

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

成功處理重大的挑戰，可以培養自信。

運氣

「交易沒有講運氣的空間？絕對不要相信這種說法，」克利斯表示。「回顧過去的交易，看看有多少次是純粹由於運氣的緣故，而讓你得以脫身，甚至意外賺取一筆財富？每個月裡面，我通常都會碰到2、3筆幸運交易。可是，碰到這種情況，千萬要知道自己得以脫身，純粹是因爲運氣好；不要沐浴在虛假的成功榮耀中。有時候，你違反了交易法則，繼續加碼虧損部位，結果行情突然朝你希望的方向移動。」

記錄詳實交易日誌，經營部落格

「你需要誠實地對待自己，」克利斯建議。「如果搞砸了，沒有必要掩飾。否則的話，你會不斷重複相同的錯誤。相信我，即使記錄交易日誌，也一樣會重複犯錯，但你起碼知道自己觸犯相同的錯誤。在慢慢發展爲成功交易者的過程中，交易日誌可以提供很多珍貴的統計資料。交易日誌可以顯示你是否擁有優勢，讓你瞭解哪些市況處理方法是適當的，哪些是失敗的。我目前使用的交易日誌已經有4年以上的歷史；這段期間內，我進行了5,500筆交易。交易日誌包含了有關我自己的很多珍貴資料，記載了我處理各類型市況的方法。在市場上碰到棘手問題時，可以查閱過去的資料，看看自己是否碰過類似情況。我可以知道當時如何處理該市況，結果成功或失敗，評估現在是否應該採用不同的處理辦法。我發現，在發生重大虧損之前，通常都會有幾天小賺的交易。由事後回顧，這種現

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

象意味著我對於市況發展相當沒把握：市場似乎發生變動，但我不知道如何跟著調整。所以，我試著維持狀況，直到某些事情發生而突然顯示我完全錯了。隨後一、兩天之內，我通常都能很快把虧損賺回來。然後，立刻又回到小賺小賠的路徑上。在我能夠掌握下一波走勢之前，交易帳戶處於整理狀態。」

「經營Globetrader部落格，讓一切變得有根據。最初寫部落格，是希望與大家分享我處理市場的方法，更希望有經驗的精明交易者能夠質疑我、提出不同的見解。很幸運地，我得到的某些評論確實珍貴，現在也整合進入我的交易系統。部落格沒有必要是對一般大眾開放的。你可以表達自己對於交易的看法，如何看待市場，如何設立交易架構。目前，做爲交易者的我，正嘗試剖析稍早曾經提到的直覺，在意識層面上去瞭解潛意識想法如何決定接受交易訊號、扣下扳機。同樣地，試著瞭解自己爲何拒絕接受表面上看起來很不錯的訊號，而事後也證明直覺判斷是對的。寫出這些交易架構，可以重新感受當時的狀況。透過這類的重複檢討，最終可能發現某交易架構實際上不是機會。部落格也可以處理你在交易過程碰到的一些障礙與難題。把問題寫出來，是解決問題的第一步驟。除非採用完全自動化的交易系統，否則你就必須接受自己是凡人的事實，所以都會犯錯。你必須設法處理這些難題，想辦法避免犯錯，或將其整合進入交易系統，否則交易就不能成功。可是，第一步驟永遠是面對問題，讓它們不再隱藏。」

部落格是記錄交易日誌的好辦法，而且可以與其他交易者之間產生互動。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

不要恐慌

「道格拉斯・亞當斯（Douglas Adams）的《星際奇航》（Hitchikers Guide to the Galaxy）封面上寫著這幾個字，」克利斯解釋。「交易的情況也是如此。一旦陷入恐慌，直覺反應就會接管，而通常都會造成最嚴重的損失。持有多頭部位時，如果行情突然暴跌，千萬不要驚慌失措；相信你所看到的，然後採取行動。或者，你可以決定不採取行動，並執行因應計畫。對於每種可能發生的市況，都應該準備相關計畫。一般來說，市場給的每次教訓，都會讓你付出代價。至於付出多少代價，則完全取決於你…。所以，如果突然發現自己處在不想要的狀況，我會觀察走勢圖，看看自己能不能接受該狀況。如果不行，立即出場。就是這麼簡單。否則的話，我開始進行管理。可是，我絕對不允許自己恐慌。」

克利斯的訓示都是歸納自實際經驗。他對於交易完全負責的態度，正是自我教練的核心概念：關於交易故事，你就是作者。你所採取的行動，將決定故事內容與結局。

關於克利斯的訓示，我最喜歡的一則是：跌倒要重新站起來。他的成功，很大成份取決於韌力：在交易開始穩定獲利之前，他的部位規模很小。至於本課作業，請讀者安排一項災難因應計畫，說明自己如何與何時要調降交易規模與承擔風險，保障資本而讓最好的交易概念有機會帶領你脫離連續虧損。

如果你安排、遵循災難因應計畫，就是對於自己的交易完全負責，讓自己處於控制地位。如同克利斯強調的，我們不能排除不確定性，但可以避免恐慌或缺乏準備造成的錯誤決策。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

訓練提示

交易日誌務必要凸顯所學習的重要教訓，方便於幾個月或幾年後查閱。交易日誌不該只是單純記錄而已，事後翻閱、檢討也很重要。交易日誌的每條紀錄如果都代表未來的教訓，那麼今天所學習的東西，可以讓你明天變得更富有。

第83課 培養自知

崔佛・哈尼特（Trevor Harnet）是很有經驗的交易者，經營一家交易軟體公司，提供各種工具給交易者使用。因此，他不只深入觀察自己的學習曲線，也瞭解交易者使用其軟體「市場戴爾他」（Market Delta, www.marketdelta.com）的學習曲線。市場戴爾他雖然包含多種繪圖功能，但該軟體最特別之處，是能夠區別買進報價與賣出報價的成交量。這方面資訊可以讓交易者瞭解當時的短期人氣狀況。對於當日沖銷者來說，這是非常珍貴的資訊，即使是較長期的交易者，該資訊也有助於擬定進、出場價格決策。

麥可・塞尼查（Michael Seneadza）是專業交易者，也是「交易者麥可」（Trader Mike, www.tradermike.net）部落格的作者。剛開始接觸部落格時，交易者麥可是我最早定期閱讀的部落格之一。我覺得，他相當能夠掌握短線交易的竅門，包括驅動行情的新聞事件判斷。在部落格裡，他刊載當天追蹤的股票，並逐日更新市況發展

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

與新聞。麥可的文章相當實際——沒有渲染或自我推銷——這也說明了該部落格爲何深受好評。我把崔佛與麥可擺在此處一併處理，因爲他們都強調自我教練的一項重要特質：自我認知，扮演自己的心理分析師。

當我向崔佛請：身爲自己的交易教練，你認爲哪三樣東西最重要？他回答，「回顧我的交易生涯，對於我個人交易影響最大的三個因素爲：1. 我擺設自己的環境，2. 交易與其他生活紀律，3.瞭解自己的個性，掌握自己對於市場的看法。」以下分別討論：

環境

當崔佛剛開始從事交易時，他希望儘可能接近交易發生場所，因此在芝加哥商業交易所大樓租了間辦公室。「我有強烈的企圖，但知識很有限，也沒有多少所謂的『良師益友』可以指點我，」崔佛解釋。「處在這個環境裡，四周都是有經驗的交易者，這點對我來說很重要。」崔佛由其他交易者的錯誤中，學習到很多東西。崔佛指出，「處在眾多交易者當中，我所學到的東西，絕大部分都是不該做的事情。」「我由別人身上學到重要的教訓，但促使我今天還能繼續從事交易的教訓，則是從別人身上所學到的『不該做什麼』。對於我來說，處在這種眾多交易者構成的環境中，最大的好處是可以汲取別人的經驗，加速學習速度。我可以看到別人如何成功、如何失敗，觀察他們做對、做錯什麼。這些經驗很珍貴，因爲他們遭遇的某些經驗，是我絕對不希望自己碰上的。總之，處在這種環境裡，我可以藉由眾人的經驗學習。」

我經常看到類似的觀點，因爲這種環境能夠加速交易者的學習

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

曲線。崔佛的經驗告訴我們，想要處在這類環境中，不一定要服務於專業交易機構。只要與有經驗的專業交易者處在一起，就可以達到類似目的。

如果想讓自己成為成功的交易者，可以考慮把自己擺在類似的環境中，與成功的專業交易者互動。

自知

崔佛強調，做爲交易者，你必須瞭解自己。他解釋，「1988年大學畢業後，大家都建議我到場內從事交易。我的個性很內向，對於電腦相當在行。」他很快就發現，自己並不適合在場內從事交易，轉而涉足當時剛開始萌芽的Globex電子交易平台。他也發現，自己在個性上不喜歡承擔風險，希望處在讓自己覺得舒服的環境。「我的個性喜歡從事頻繁的交易，但每筆交易承擔的風險都很有限，」崔佛回憶。「對於我來說，這很適合，因爲我很少碰到失控的狀況。」我們聽到很多最佳或最正確交易方式的概略看法。關於這部分，崔佛認爲，交易方式必須符合自己的個性與風格。他之所以成功，關鍵是堅持自己的長處與興趣。

紀律

崔佛指出，「根據我看到的，紀律是交易成敗的關鍵。」「當你用實際的資金進行交易，而且沒有風險經理人幫你打點下檔，你最好要嚴守紀律。沒有紀律，被三振出局只是時間早晚的問題。」事實上，紀律也是學習曲線之所以能夠存在的基礎。「我的交易經

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

常操之過急，因為我缺乏耐心等待，」崔佛解釋。「非常幸運地，我秉持的紀律能夠讓自己脫離困境，重新來過。」這是非常棒的概念：紀律不能讓我們避免犯錯；紀律讓我們透過正確方式犯錯。我們必須學習如何由困境中脫身，尤其是在累積經驗、培養信心的學習階段。正面的學習經驗可以培養樂觀態度，但最重要的是你必須要有能力由困境中脫身，如此才能因應交易過程可能碰到的市況。

好的交易者，也一定是好的風險管理者。

關於自我教練最重要的三件東西，麥可提供的答案是：1. 記錄詳實的交易日誌，2. 成為業餘的交易心理學家，3. 聽取交易忠言。這反映出我從很多有經驗成功交易者身上看到的印象：他們永遠試圖提升交易、提升自己。

記錄交易日誌

麥可解釋，「關於交易發展，對我幫助最大的一件事，就是記錄適當而詳實的交易日誌。我一向對於自己的學習能力與記憶力相當自豪。透過書寫方式記錄事情，看起來似乎完全沒有必要…。可是幾年前，某次事故讓這一切都為之改觀；於是重新做了評估。我決定讓一切回歸基本面，儘可能按照幾年來閱讀交易相關書籍的建議去做——最主要是編列交易計畫及記錄交易日誌。短短幾個禮拜後，我就發現一些嚴重的錯誤行為。我覺得很奇怪，為何過去都沒有察覺這些行為。舉例來說，我發現自己有個壞習慣，很早就調整起始停損價位。結果我讓很多原本可以獲利的部位，提早在損益兩平位置出場。單單是糾正這項錯誤，對於績效就有顯著的幫忙。」

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

頗有同感，交易日誌讓我學到很多過去沒有注意的事情。我們眞正需要的，可能只是些許的調整，但結果經常截然不同。

你在交易書籍上經常看到的建議，通常都是好的建議，因為這都是多年經驗的累積。

成為業餘的心理學家

「多年以來，我陸續讀到不少有關交易心理學的資料，」麥可表示，「但直到我讀了這方面的一本專門書籍之後，才讓我爲之頓悟。這本書是馬克・道格拉斯（Mark Douglas）的《Trading in the Zone》。這本書把我那些零碎的知識做了歸納整理，也迫使我觀察自己的信念與行爲。對於這本書，我每重新閱讀一次，就可以得到新的收穫。早在閱讀這本書之前，我就認定交易只不過是機率對局。我知道期望値，也知道交易勝率不需超過50%就可以賺錢。可是，當我實際進行交易時，這些知識與我的行爲之間，似乎缺乏眞正的銜接。這本書清楚顯示，我不知道——也不需知道——任何一筆交易的最後結果將如何。換言之，只要嚴格遵循交易計畫，選取好的架構，長期而言就能賺錢。」

成為自己的心理分析師之後，可以溝通我們知道的與感覺的。

聽取交易忠言

「幾年前我透過『當日沖銷課程』網站（www.DayTradingCourse.com/cd/）買了片CD，標題是「交易者忠言」（Trader Affirmation），」

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

麥可回憶道。「這張CD的播放時間大約是30分鐘，內容是唸一些有益交易心境的忠言。一般來說，我每個星期都會聽兩次，通常是選在早晨淋浴的時候。這些忠言叮嚀我記住前文提到那本書的所有重要內容。聽這片CD能夠有效保持頭腦清醒。」老實說，我從來都不太相信所謂的正向思考或忠言（我沒有聽過麥可提到的那片CD），但我必須承認麥可的說法頗有道理。單純閱讀交易心理學方面的書籍，然後就把書本擺在書架上，這樣顯然是不夠的。你需要重複琢磨相關的啓示，所汲取的知識才能眞正落地生根。這是麥可每個星期的例行工作，讓他扮演自己心理分析師的角色能夠充分發揮功效。

本課作業是安排一項每個禮拜進行一次的例行程序，協助你掌握健全的交易法則與行爲。這個程序可以是聽取CD片（甚至自行錄製），或與適當的交易伙伴一起分析交易日誌。進行這個程序的主要目的，是加深你對於正確概念、正確行爲的印象。

訓練提示

關於麥可對於交易日誌的評論，請參考http://tradermike.net/2005/08/on_trading_journals與http://tradermike.net/2005/08/thoughts_on_day_trading/#moving_stops。另外，請參考本章有關查爾斯・柯克的論述。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第84課 做自己的師父

布萊恩·薛能（Brian Shannon）是位交易者，也是交易訓練專家。他每天在AlphaTrends部落格裡（www.alphatrends.blogspot.com）運用影片說明交易型態，這是交易訓練方面相當獨特的資源。他的影片由其著作《運用多重時間架構的技術分析》（Technical Analysis Using Multiple Timeframes）擷取了很多相關法則。布萊恩的研究，是很典型的情景思考（contextual thinking）：把所觀察的型態擺在更高的時間架構上分析其內涵與重要性。

我發現很多短線交易者都有這方面的問題，他們過份強調最近幾分鐘內發生的型態，卻忽略了市場在更長期時間架構上的行爲：在更大的背景架構上評估交易型態，比較有機會掌握更長期的市場趨勢與脈動。

科雷·羅森布倫（Corey Rosenbloom）是位專業交易者，他在其部落格Afraid to Trade刊載工作紀錄（www.afraidtotrade.com）。關於科雷的研究，我最認同的一點，是他結合了交易心理學認知與市場心理學瞭解。他的網站提供了很多交易見解，以及有關交易者心智的觀點。本課一起處理布萊恩與科雷，因爲他們的自我訓練方法都把自己當做師父——指引自己的學習程序。

關於擔任自己交易教練最重要三件事情的問題，布萊恩的回應如下：

自己的意見

布萊恩強調，他並不完全排斥別人的看法，但基本上還是比較

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

相信自己的意見。他指出，「交易的優勢很有限，而且不容易掌握，所以務必要瞭解市場動態關係與結構，以及自己優勢之所在。」這點非常重要：如同布萊恩在影片上說的，他對於市場資訊保持非常開放的態度，但會做嚴格篩選。他的經驗顯示，他必須仰賴自己的判斷與經驗，如此才能維持所擁有的市場優勢。相信自己的看法，才能培養與維持信心。如果你對於如何處理資訊、如何擬定決策缺乏根本的自信心，恐怕很難渡過交易不順利或連續虧損的期間。換言之，寧可根據自己的判斷而犯錯——並從中汲取教訓——也不要聽從別人的意見而幸運賺錢。

反覆評估

每天觀察市場，反覆評估行情發展，你對於市場內的各種關係與交易型態，會慢慢覺得熟悉。這也就是交易者所謂的「感覺」。這並不是什麼神秘的東西；在適當學習條件下，只要重複不斷地暴露在某些資訊下，久而久之，自然就會產生「感覺」。布萊恩表示，「我在多種時間架構上，反覆評估數百支股票，希望能夠找到我認爲低風險-高報酬的進、出場點。」這類的評估可以提供好的交易概念，但其本身也是學習程序。在各種時間架構上反覆做評估，日積月累之下，將慢慢瞭解何謂「好」股票。這方面的知識，將協助交易者有效運用其資本。

> 反覆不斷做評估，能夠讓我們熟悉各種市場型態。久而久之，我們對於這些型態變得很敏感，知道如何根據它們進行交易。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

心理核對清單

關於這點，我讓布萊恩自己說明：「這是我最近才歸納出來的結論。今年初，我有幾次因爲沒有保持充分的戒心，結果造成相當意外的嚴重損失。每天，在市場開盤之前，我都會做一系列的心理核對：感覺怎麼樣？是否覺得疲倦、憂慮、興奮…等？在資金承擔風險之前，我希望知道自己是否有弱點。我也會試著觀想自己對於各種正常與異常市況的因應方法。相較於過去，我現在花更多的時間做心理準備，而且效果似乎很好。」我發現，這就是那些贏家所做的：他們會由失敗中汲取教訓，然後做調整。交易需要保持積極的心態；有點像是在敵人的領土內巡邏，需要保持高度戒心，隨時準備因應意外。如果準備不夠充分——沒有預先做演練——當意外發生時，恐怕沒有辦法及時做正確反應。布萊恩就曾經因爲缺乏戒心而遭遇意外；於是，他整理了一份心理核對清單，觀想「如果…則…」的情節，保持敏銳的戒心，隨時準備因應狀況，藉以提昇績效。

科雷認爲，擔任自己教練最重要的三件事是：1. 尋找交易伙伴／社群；2. 透過概念做思考；3. 記錄適當的交易筆記。此三者乃代表他身爲交易者的學習程序。

尋找交易伙伴／社群

科雷回憶，「剛開始從事全職的交易時，我覺得交易是非常孤獨的活動，幾乎是與世隔絕的工作。如果家人與親朋好友都不清楚什麼是交易，你只能孤獨地埋首工作；如此一來，恐怕很難維持動機。交易原本就非常困難，如果能夠找到志同道合的朋友一起工

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

作，他們瞭解你的長處與短處，而且大家能夠互相扶持、鼓勵，對於交易絕對很有幫助，這有點像整體大於部分。最初，我透過部落格與同好們聯絡⋯。這對於我的交易顯然很有幫助，因爲我能夠與他人互動，分享交易看法，拓展自己的視野⋯。另外，我還和本地一位有經驗的交易者幾乎每天晚上都碰面，一起研究市場行情發展，分享看法。這種互動對於我們兩人來說都是挑戰，彼此合作不論在研究上、情緒上或財務上都帶來顯著的效益。」

建立交易團隊，讓你覺得交易獲得別人的肯定，促進持續的學習。

透過概念做思考

「當我開始由概念角度思考市場行情與價格行爲——而不是如同過去所強調的技術指標或新聞事件——交易績效出現重大的改變，」科雷解釋。「這種程序需要花很多時間學習，對我而言相當困難。過去，我都是根據很多技術指標來進行交易：我相信，交易成功的關鍵，就是挑選一組正確的技術指標。可是，眾多技術指標提供的資訊彼此衝突，不只讓我覺得挫折，交易也不能獲利。即使減少了技術指標的數量，交易獲利仍然有困難。交易績效幾乎與隨機猜測沒有兩樣；所以，交易幾乎代表著永無止盡的失望。可是，等到我由概念角度觀察市場與價格行爲，一切都隨之改觀⋯。這種改變進行得雖然相當緩慢，但效果非常明確⋯，一方面要歸功於我研究『市場輪廓』（Market Profile）的資訊，例如：趨勢日（trend day）、區間行情（bracketing markets）、拍賣動態結構（auction dynamics）、時間架構參與（timeframe participation）⋯等概念。其

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

他概念則來自早期的技術分析文獻，例如：動能、價格區間（擴張／收縮）、廣泛趨勢結構、價格動態行爲、價格型態（包括其構成理由：承接／出貨、反轉／連續等）。原則上，這方面的改變讓我更瞭解價格行爲，以及各種類型市場參與者的參與…。爲了拓展更進一步的概念化，我也開始研究跨市分析，比較不同市場彼此之間的關係，包括類股輪動…等。我開始把市場看成一盤大棋局，讓我由截然不同的立場去感受交易。市場交易顯然不是孤立存在的。」

由概念角度做思考，能夠瞭解市場走勢之所以發生的理由與根據，有助於構思可行的交易點子。

記錄適當的交易筆記

科雷解釋，「除了用簡單的程式表格（spreadsheet，有助於判斷何時犯錯，並做及時的修正）追蹤交易績效之外，我採用另一種筆記做爲交易日誌。在這份筆記內，我印製當天進行交易之股價指數的盤中走勢圖（最經常採用5分鐘走勢圖）。另外，如果有任何走勢圖引起我的注意，也會包含在筆記內，並註明相關的價格行爲與機會。交易結束之後，在沒有壓力的情況下，我可以詳細思考這些資料，觀察先前錯失的型態…。然後，根據這方面的研究，看看交易實現了整個潛在走勢的多大比率…。這方面的分析有兩方面的功能，除了加深我對於自己交易績效的瞭解，更重要的是協助我釐清用之於進場、風險管理與出場的明確型態與交易架構。」

追蹤進行得理想的交易，記取其中的最佳行為與措施。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

按照布萊恩與科雷的講解，請各位建構一套評估程序。評估程序必須比較當天交易與實際走勢之間的關係，如此可以反省自己的交易行爲，也可以學習市場型態。請注意，這方面的比較與學習，不該偶爾爲之。最頂尖的交易者，每天都會做這方面的分析評估。比較自己實際做的與理論上可以做的，如此能夠有效追蹤自己的進度，持續催促自己的進步。

訓練提示

與交易伙伴共同學習，比較彼此的概念與最佳交易架構，如此可以增進與拓展型態辨識能力。

第 85 課 保留詳實紀錄

關於我的問題，有兩人——我多年來一直追蹤他們的研究——分別給我回應，而他們的答案很相似。這並不是因爲他們的交易方式很相似。相反地，這是他們長久以來追蹤市場所累積之經驗。

查爾斯・柯克（Charles Kirk）是位投資組合經理人，也是部落格The Kirk Report的作者（www.thekirkreport.com）。他的網站有一部份保留給會員，他們被視爲他的選股工具。他的文章相當強調交易時機；查爾斯的強項是其選股技巧。他的部落格提供相當廣泛的網路連接，特別是那些有關市場與經濟主題的文章。各位如果想研

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

究市場的宏觀架構，這些連結是非常值得參考的資料。各位如果想瞭解法人機構的資金如何驅動行情，就應該留意機構法人的資金經理人如何追蹤這些主題。查爾斯擅長掌握這些主題。

傑森・古佛特（Jason Goepfert）是「人氣交易者」網站（Sentimentrader, www.sentimentrader.com）的編輯。顧名思義，這個網站強調市場人氣衡量。傑森免費跟大家分享他的市場看法，以及他對於歷史價格型態所做之測試的結果。他蒐集大量的市場資料，透過獨特的方法做整理，藉以尋找交易者可能掌握的優勢所在。這些資料提供的資訊可以指引交易者思考，整理爲特定的交易概念。在他所提供的服務中，有一點或許值得特別提出：運用包括選擇權人氣讀數等資料，追蹤相對精明-愚蠢資金的流動。

關於擔任自己教練最重要的三件事，查爾斯・柯克的回應是他的「觀察紀錄」（BOO）。BOO代表Book of Obeservation（觀察紀錄），也是其交易經驗的總結。他解釋，「這份紀錄記載了我所進行之每筆交易的詳細資料，還包含我對於市場與其他重要事物的觀察，後者包括我從別人和自己之成敗交易所學到的經驗…。我的『觀察紀錄』涵蓋我所使用之每種策略與濾網的詳細資訊，還有不同期間的績效資料。總而言之，我截至目前爲止所學習的所有東西，都包含在這份紀錄內。」這份紀錄的內容整理爲資料庫，該資料庫稱爲do-Organizer（www.gemx.com），讓查爾斯可以隨時取得相關的資料。

資料庫讓交易日誌變成積極的研究工具。

查爾斯表示，資料庫讓他的思緒變得更有組織，就如同科學家

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

有系統地記錄資料。「如同科學家一樣，採用有事實根據的方法來處理市場與策略，有助於我保持專注，遵循紀律，走在正確的路徑上，」他解釋。「這也能夠幫助我測試新策略，及早發現那些不再適用於特定市況的策略，讓交易能夠迅速做調整。」他也運用「觀察紀錄」而把新策略概念整合進入交易系統。「我認爲自己是位永遠的市場研究者，而『觀察紀錄』在這方面可以提供非常的助益。」

查爾斯更進一步解釋，「由現在回顧過去，我交易生涯所犯的最大錯誤，或許是沒有更早開始紀錄資料。我花了好多年的時間，才察覺有系統紀錄資料的重要性；然後，運用有事實根據的科學方法來測試策略，改善交易技巧。」

「觀察紀錄」是成功交易者運用的典型工具，可以用來構思具有創意的策略，磨練自己的長處。我相信查爾斯想要強調的，是其觀察紀錄的內容經過有系統的整理，運用上非常有效率。利用資料庫格式處理交易日誌，只要幾個按鍵，就可以在浩瀚資料中找到所需要的東西。經過長時間的累積之後，交易日誌的資料數量將變得非常可觀，如果沒有做有系統的整理，使用上會很困難。查爾斯把觀察紀錄整理爲資料庫格式，隨時可以把過去的經驗，很方便地引用到目前狀況。

當我請傑森・古佛特跟大家分享三種對於自我教練最重要的東西，他最初的反應與查爾斯・柯克頗爲相似。

記錄每個重要想法

「過去幾年來，我寫了將近5,000條評論公開發表，」傑森解

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

釋，「交易日誌還另外記載了一些比較軟性的資料，譬如：我的感覺、軼事雜聞、新聞標題…等。我會定期瀏覽這些資料，由好幾方面來說，我發現這都是很好的工具。它們讓我誠實面對自己（交易順利的時候，不至於太過自我膨脹，交易不順利的時候，也不至於太沮喪），在我擔心交易的時候，也可以做爲查核基準。我觀察過去一些成功的交易，在建立部位之前，我也同樣覺得擔心；所以，我現在的感覺——擔心——未必是交易即將失敗的第六感徵兆。」

向更高明、更有經驗的交易者討教

傑森表示，他曾經遇到很多成功的交易者。「我覺得很驚訝，他們也跟常人一樣，曾經遭遇相同的痛苦經驗，」他指出。「他們偶爾也會變得情緒化，但絕對不允許情緒干擾風險管理紀律。紀律是不容許挑戰的，沒有討價還價的空間：沒有任何單筆交易會擊垮帳戶或事業。這是我隨時提醒自己的。風險管理至高無上：這也是我的交易箴言。」

情緒是可以接受的，但情緒不可以影響風險管理。

持續學習

「雖然是陳腔濫調，」傑森承認，「但我眞的覺得自己學得愈多，就知道得愈少。這點對於交易的幫助很大，因爲可以讓我找到新方法來解決舊問題。市場結構持續不斷變動，所以需要隨著市況變動而調整因應辦法。學習新的策略，或用新方法測試舊策略，這些都是有幫助的。雖然涉及繁瑣的工作，但任何人如果不想辛勤工

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

作，就不該拿資金在市場上冒險。這並不侷限於跟交易有關的事項而已。我也會試著讓自己面對令人不自在的狀況、嘗試一些新場所或人。這可以開拓視野，不至於排斥新方法。」

關於傑森的見解，讓我覺得最訝異的，是他藉由記錄思緒而自我發現。當他追蹤交易與情緒時，他發現過去即使是進行成功的交易，部位建立之前也同樣會擔憂。這個發現讓他克服進行交易之前的緊張情緒。這種不斷學習新事物——關於自己與市場——的慾望，使得交易當作一種事業變得深具挑戰性，而且也很有趣。追蹤也有助於交易者跟著市況演變而做調整。傑森・古佛特與查爾斯・柯克都願意辛勤、認眞的工作：他們花很多時間學習、做準備、測試策略。他們的心態絕對不是「迅速致富」。他們所做的紀錄，正是他們持續學習的方法。

本課作業是針對自己的交易日誌建立一套索引系統，方便按照主題追蹤資料。換言之，我們需要根據策略／架構、市場、交易結果、市況、個人觀察…等基準，把交易日誌的內容分門別類。關於索引系統，可以考慮採用電子格式的交易日誌，譬如StockTickr提供的服務（www.stocktickr.com）。另一個辦法是採用部落格記錄交易日誌，標示各種不同的討論主題。或者，就如同查爾斯・柯克一樣，運用正式資料庫記錄交易日誌。這些紀錄必須是活生生的，你可以經常翻閱，藉以尋找靈感、啓示或交易概念。想像這些資料按照市場、市況、交易架構、每天時點、規模等基準做分類，所以你能夠隨時根據不同基準取得所需要的資料。透過這種方式組織資料，過去的經驗將成爲你最棒的指導教練——就如同查爾斯與傑森的情況一樣。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

訓練提示

考慮把交易日誌的一部份專門用於研究：發展與追蹤交易新概念。查爾斯與傑森會隨著市況變動而尋找與研發交易概念。目前市況適合採用哪種策略？哪些股票呈現明確的走勢？顯示哪種型態？關於市場與自身交易的記載資料，可以幫助你掌握機會。

第86課 學習允許犯錯

戴維·梅比（Dave Mabe）是位交易者、系統開發者，也是StockTickr（www.stocktickr.com）的創辦人。StockTickr屬於相當獨特的資源，讓交易者可以在網路平台上追蹤自己的交易概念與績效，甚至與特定一群人共享。這種藉由Web 2.0方法開發交易概念、追蹤進展的架構，讓交易者可以建立自己的社團。StockTickr網站也提供資訊部落格，用來訪問願意分享概念的交易者。我特別喜歡StockTickr所提供的線上交易日誌功能，使得記錄交易日誌變成一種社會活動。當然，交易者可以控制交易日誌的哪部分內容與哪些人共享。事實上，對於交易訓練來說，即時分享交易日誌的功能就充滿無限發展潛能。

克里斯·帕魯納（Chris Perruna）是專業交易者，有其專屬的部落格（www.chrisperruna.com）。他成立網站的宗旨是「藉由教育取得成功的投資」，內容包含很廣，由如何使用基本分析選股，乃

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

至於部位規模與走勢圖分析。他與讀者分享選股方法和特定交易概念。我喜歡這個網站讓交易者能夠以他爲模範而學習。

關於自我教練最重要的三件事，我請這兩位專家提供意見，首先由戴維開始。

交易日誌

戴維認爲，「交易日誌的功能遠超過任何指標或平台。交易日誌是我身爲交易者的根基。你的心智可能欺騙你，但執行資料不會說謊。由於我可以回顧自己的交易結果，這讓我可以退一步，由更具體的角度觀察績效，看看自己的目標達到什麼程度。」我發現很多成功交易者都認爲如此：交易日誌讓我們留意一些原本可能被遺漏的責任與焦點。戴維也強調透過交易日誌設定彈性目標的重要性。「不要設定單一目標（某個期間賺取某金額），我發現，應該設定由保守到積極的一系列目標。很多交易者往往把目標設定得過高，結果因爲目標不能達成而覺得喪氣。」

我們往往會專注於自己想要看到的。我們進行交易的相關統計數據不會說謊；這些資料迫使我們必須看應該看的。

學習允許自己犯錯

戴維發現，「初學者多數都強烈需要自己的交易正確，非常不願意承認錯誤。」「我的學習過程很快就告訴我，正確（換言之，勝率很高）與賺錢之間的相關性並不高。事實上，勝率的作用被嚴重高估，我有個最賺錢的策略，其勝率甚至不超過30%。」戴維的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

見解完全正確：我所見過的優秀交易者之中，勝率基本上都在50%左右。這些人之所以能夠成功，關鍵在於他們知道自己什麼時候正確——然後確實掌握機會——知道自己什麼時候錯誤——儘可能減少損失。想要成功的話，就必須克服「必須正確」的心理障礙；否則的話，很容易就會過早獲利了結，頑固堅持虧損部位。

自動化交易程序

戴維回憶，「交易生涯裡，我花了很多時間想要去除交易的自由心證部分。人工操作系統有很多部分都可以改爲自動化程序。自動化可以帶來很多好處：績效比較穩定、比較不需花時間整理瑣碎工作、比較不容易犯錯…等。我發現，系統的自動化程度愈高，績效表現就愈好。這讓我把人工操作系統轉化爲100%的自動化操作系統。」他的觀點很有見地：即使是自由心證交易，執行的部分也可以自動化，使得決策完全由法則控制。事實上，只是把市價單改爲限價單，對於長期績效就會造成顯著影響，因爲進／出場可以挑選比較好的價位，而不至於追高或殺低。

對於那些已經跨越學習曲線初級階段的交易者，克利斯・帕魯納的回應，可能會帶來顯著的啓示；他強調成功交易應該注意的事項：

瞭解自己

克里斯解釋，「我對於人生——包括交易在內——的最重要發現是：我所能夠做的，是很有限的。我終於瞭解，嵌入在DNA內的個性，只允許我在特定狀況下，才能交易成功。舉例來說，由中、

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

長期順勢角度從事交易，交易的獲利與穩定程度都遠優於當日沖銷（多頭部位尤其是如此）。我沒有必要永遠都是十項全能，重點是專注於自己最擅長的領域。關於如何穩定地交易獲利，瞭解自己是我的聖杯。」克里斯的見解非常重要：不要讓自己適應某市場或某交易風格；你要找到適合你的市場與交易風格。成功交易者會發揮自己的長處，忽略其他部分。

尋找自己最擅長的交易策略。

學習認賠

克里斯指出，「這可以說是陳腔濫調了，但很多人在生活的各種層面上都辦不到這點。我發現，認賠法則適用於很多地方，包括：交易、撲克賭局與日常生活。沒有這個法則，就不會有第三個法則。」克里斯的觀點很有見地：你不可能用某種方式生活，用另一種方式從事交易。我們很難想像有人可以在交易過程維持嚴格紀律，生活上卻非常散漫。好的交易行爲也是生活哲學：追求機會，管理風險，侷限損失，分散部位。克里斯按照生活方式進行交易。

認真研究工作

任何成功交易者都會把認眞工作當做重心。「對我來說想要成功，就要持續研究市場的基本面與技術面知識，由自己的成功與失敗經驗中汲取教訓，」克里斯指出。「把過去經驗提供的知識，適當引用到將來的類似狀況，可以稍微提升勝率。永遠不要停止學習，這是我要不斷強調的一句話，因爲這是歷經時間考驗的眞理。」

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

請注意，戴維與克里斯都強調，知道自己什麼時候犯錯是很重要的。這就是初學者與交易老手之間的差別。如同克里斯指出的，初學者希望自己能夠永遠正確。初學者總想避免犯錯。交易老手知道他們會經常犯錯，而且接受這個事實。對於這些老手來說，自我教練的功能，就是協助他們準備因應錯誤，管理虧損，而不是避免犯錯。

對於每筆交易，他們都預先安排計畫準備因應錯誤，而且也有計畫可以因應每隔一段期間就會發生的連續虧損。本課作業是運用交易日誌顯示自己確實會犯錯，尋找最近一年內所發生的5筆最嚴重虧損交易。進行這些交易的時候，你做了些什麼；是否可以採用不同的處理方式？關於這些交易，有多少錯誤曾經重複發生？這份作業的宗旨，是接受自己會犯錯的事實，將犯錯轉換為學習的動力。如果我們可以認清哪種錯誤導致嚴重虧損，將來就比較容易避免重蹈覆轍。最糟虧損可能是讓我們瞭解自己的最佳工具——也是自我教練的最佳指南。

訓練提示

評估自己的交易時，請特別研究出場方法。你的交易是否有過早出場的傾向？是否總是把太多獲利留給別人賺？或者，持有部位的時間是否拖得太久，以致於潛在獲利得而復失？對於過早獲利了結的交易，是否有什麼辦法可以延長持有時間？對於過遲獲利了結的交易，是否能夠透過某種方法提早出場？如何根據行情波動程度

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

調整出場時機？想要調整出場方法，可以把交易分解爲幾個成份，把觀察轉變爲改進目標。

第 87 課 研究的功能

羅伯・漢納（Rob Hanna）是位交易者，也是部落格「可量化優勢」（Quantifiable Edge, www.quantifiableedges.blogspot.com）的作者。這是相當特別的網站，專門追蹤股票歷史型態。他發行的電子版本投資快訊，每天都做更新，刊載他根據研究結果所進行的交易。對於交易者來說，羅伯的部落格與投資快訊都屬於獨特的工具，可以延伸市場優勢。我發現，歷史型態對於交易特別有用，其他相關討論請參考本書第10章。充分瞭解歷史表現狀況，我們就能夠辨識那些遵循與不遵循常態發展的行情走勢。

傑夫・米勒（Jeff Miller）是座落在伊利諾州Naperville的資金經理人，他也在部落格「市場見解」（A Dash of Insight, http://oldprof.typepad.com）上分享他對於市場與交易的看法。傑夫經常根據他對於經濟狀況的瞭解，以及所做的嚴格分析，提出其看法，挑戰傳統的市場觀點。他研究很多交易系統，並運用這些系統於投資組合管理。如同羅伯一樣，傑夫的交易構想在付諸執行之前，都經過嚴格的測試。

關於我的問題，羅伯的回應很簡單，他認爲交易者自我教練最重要的三件事是：「研究，研究，再研究。」他解釋，「我知道，這看起來好像是一個答案重複三次，事實上並非如此。這是最重要

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

的三個答案…。我的交易生涯歷經好幾個階段，分別採用不同的交易方法。可是，我發現，不論採用哪種方法，都有一個共通點：想要成功的話，必須花費很多時間與精神做研究。」

剛踏入這個領域時，羅伯・漢納從事當日沖銷交易，專注於短線架構——如同傑夫・古伯（Jeff Cooper）在《打帶跑》（Hit and Run）一書談論的。羅伯發現，最有用的東西並不是架構型態，而是交易策略運用上，如何篩選那些價格波動劇烈或趨勢明確的股票。最初，他根據交易型態篩選適當股票，特別留意那些風險-報酬關係最好者。

「我在筆記本記錄每筆潛在交易，包括準備在隔天建立部位的引發價格，」羅伯說明。「交易完成之後，我會把相關結果登錄到財務軟體內。這些資料中，我特別保留一個位置記載理由。就是在這個位置，我塡入當初建立部位所使用的架構名稱。」我發現很多成功交易者都是這麼做的：嚴格追蹤交易結果，藉以促進學習。

保留交易紀錄，協助你把交易的成功型態烙印在腦海裡。

羅伯・漢納指出，保留交易資料具有兩方面的功能：第一，所進行的每筆交易都必須有理由；第二，追蹤交易架構與績效結果之間的關係。「根據這些資料，我很容易判斷哪些架構有用，哪些有問題，」他解釋，「所以，我知道哪些架構應該繼續追蹤，哪些架構應該被捨棄。」對於任何交易，如果找不到進行該筆交易的明確理由，羅伯就把理由註明爲直覺。「不需要太多時間，我就發現直覺通常會讓我付出慘重代價，」他回憶。所以，他很快就決定：不能單純仰賴直覺進行交易。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

交易生涯的第二階段，羅伯開始根據威廉・歐尼爾(William O'Neil）的CANSLIM方法進行較長期的交易。這個時候，他開始採用TC 2000軟體（由Worden Bros發行）篩選股票，首先採用技術分析做初步篩選，然後透過基本分析準則做最後篩選。他表示，「使用TC 2000，很容易可以在走勢圖上標示重要資料。這點非常有用。當某股票出現值得留意的型態時，我可能最近幾個禮拜內已經研究過該股票。運用TC 2000標示資料的功能，我可以查閱自己是否已經評估過該股票的基本面狀況而基於某種理由篩除該股票。所以，我不需浪費時間重複做相同的事。」如同當日沖銷的型態一樣，較長期架構的重要性，也遠不如執行交易所做的研究。他強調，「我發現，眞正讓我賺錢的，不是交易，而是研究。」

踏進交易生涯的第三階段，羅伯開始針對交易概念做正式的歷史測試，主要工具包括Excel與TradeStation。交易概念運用歷史資料做測試，可以評估這些概念是否可行。羅伯解釋，「我喜歡做這類的測試，這讓我可以大致瞭解相關策略的成功機率與期望獲利程度。」評估各種價格、寬度、成交量、人氣與其他指標的資料，有助於交易者瞭解整體行情狀況，而且也可以「協助我理解哪些傳統市場智慧是眞實可靠的，哪些沒有根據。處在目前資訊爆炸的時代，可供運用的資訊實在太多了。我們很難判斷哪些資訊有用，哪些是純粹的渲染…。很幸運地，我們可以預先測試交易概念，嘗試瞭解哪些指標與架構眞的具備可量化的優勢，而哪些不是。」

所謂的市場傳統智慧，很多是禁不起嚴格考驗的。

對於羅伯來說，研究是他的優勢所在。「不論是當日沖銷、中

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

期動能交易、或量化波段交易，」他解釋，「我發現，眞正促使我進步的，永遠是晚上所進行的研究。我的交易概念都是在晚間醞釀出來的。交易時段只是把這些構想付諸實行。我認爲，擔任自己交易教練最重要的三件事是：研究（篩選股票與走勢圖分析），研究（計量分析），研究（結果分析）。」

羅伯認爲，研究工作對於每類交易都是重要的，並非單獨適用於機械性交易系統。除了測試交易構想與架構外，羅伯也把自己以及其交易——當作研究對象。找到最適合自己的交易概念，才能充分運用機會，排除單純的直覺與那些沒有根據的市場傳統智慧。

傑夫·米勒處理市場的方法不同於羅伯，但他們兩人對於自我教練的觀點則非常類似。「就我的交易來說，我認爲——截至目前爲止——最重要的東西是要有一套系統或方法，」傑夫強調。「缺少一套可信賴的系統，交易就會隨波漂流。你經常會處於猶豫不決的狀態。於是，某些交易會過早獲利了結，有些則太遲出場，還有其他種種問題。你需要知道自己的方法基本上有用。如果你眞的瞭解而且相信這點，就能做出正確的決策，雖然未必是賺錢的決策。」

傑夫強調「知道」。很多交易者不知道自己的優勢在哪裡，不知道自己的方法有多可靠，不知道自己的方法適用於哪些市況。這些人雖然有信念，但程度卻不足以讓他們相信自己的決策是對的。結果，他們不能嚴守紀律，不能遵循規範——完全是因爲他們並不十分相信這些法則。

紀律鬆弛往往是信念不堅造成的。如果我們不能真正信賴自己的優勢，那還能相信什麼呢？

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

關於自我教練，傑夫·米勒強調的第二件事是：分析與評估。「一套可信賴的系統，代表該系統經過適當的測試。這不是說系統發展可以套入短期的歷史資料。你需要用某期間的資料發展交易系統，然後用相同期間的樣本外資料（out-of-sample data，譬如：其他市場）進行測試。唯有如此，系統才值得信賴。即使是如此，你還要定期評估系統的績效，確定外在環境沒有發生顯著變化。當系統績效表現不好時，往往很難判斷究竟是碰到低潮，或者外在環境變動而導致系統不再適用。」換言之，交易涉及很多不確定性；即使是最棒的點子，有效期也有限度。分析／評估的目的，是要創造優勢，但也要追蹤該優勢如何隨著時間經過而變動。所以，當我們找到一套賺錢的系統，不代表我們從此就可以高枕無憂、永遠賺錢。事情沒有那麼單純。

關於自我教練的第三件事，是要學習如何辨識例外情況。「瞭解自己的方法，也代表我們知道什麼時候發生眞正的例外情況，」傑夫指出。「『這次情況不同』，我們都知道這種說法很爲危險。可是，在這個前提之下，市場偶爾還是會發生長達一天或一星期的例外狀況，即使時間架構蠻長也是如此。」這些觀點不免讓我們想起亨利·卡森的評論：知道什麼時候應該關掉交易。當市場表現完全違背歷史常態，那麼常態方法將不能產生常態結果。異常市場會產生異常風險，以及異常報酬。

羅伯與傑夫給我們的啓示是：自知的重要性。愈瞭解自己的交易方法，愈能夠發揮其長處而避免其短處。對於羅伯與傑夫來說，這意味著需要花很多時間磨利自己的優勢，永遠保持巔峰狀態。我發現，有項指標可以相當可靠地預測交易的成功程度：在交易時段

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

之外，花在交易相關研究上的時間。成功交易者要花很多時間來界定自己的交易方法，隨時做改良。擔任自己的交易教練，這與籃球或足球教練沒什麼兩樣：成功取決於你花多少時間去琢磨新技巧、練習與規劃。

本課的作業，是把自己當作一套交易系統，所以你可以研究、研究、再研究自己在各種市場與市況下的表現。關於這項作業，請特別注意最賺錢的交易。這些交易是否都發生在每天的特定時段？或特定市況？是否發生在少數幾個市場或個股上？這些部位基本上都是長期或短期交易？主要是順著或逆著趨勢發展方向建立部位？這個作業的目的，是要弄清楚你從事交易的賺錢工具究竟是什麼；如此一來，才可以把大多數資本配置在自己擅長的領域，儘可能減少其他交易承擔的風險。瞭解自己的優勢或長處所在，這是培養自信的最有效辦法。分門別類定期評估自己的交易，應該是從事這方面工作的最佳起點。

訓練提示

追蹤自己的交易之中，有多少是打平或小賺小賠。多數情況下，這些交易代表你能夠及時認賠（雖然也可能是過早獲利了結）。想辦法及早判斷哪些交易已經失敗，儘量減少這類交易的虧損，虧損程度務必要遠低於成功交易的獲利。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第 88 課 成功的建構積木：態度與目標

雷伊・巴洛斯（Ray Barros）有多種不同身份：基金經理人、交易者、部落格編輯、作者與交易教練。在我認識的交易教練之中，他是少數能夠結合心理學與市場知識的專家。他的部落格「交易成功」（Trading Success，www.tradingsuccess.com/blog）提供許多有關交易與心理學方面的珍貴見解，他的著作《趨勢之性質》（The Nature of Trends）則是很棒的訓練工具。這本書解釋他對於分析市場、風險／資金管理的看法，還有交易心理方面的工具。

約翰・佛曼（John Forman）也身兼多種角色。他是運動教練，但也同時訓練交易者，在部落格「交易精義」（The Essentials of Trading，www.theessentialsoftrading.com/Blog）提供他的見解。相同書名的著作，則精闢地介紹金融市場及其取向，還有關於市場分析、交易執行與交易系統開發方面的珍貴見解。他非常清楚交易者技巧發展與心理健全的重要性。

當我詢問雷伊有關交易自我教練的最重要三件事時，他強調的第一項因素是態度。

他認爲，影響交易成功的重要態度包括：

誠實

所謂誠實，雷伊是指「絕不扭曲事實。如果我或我的學員們稱得上成功，那麼最重要的關鍵就是這點了。成功的交易者必須誠實面對自己。至於失敗的交易者，則有種種藉口，對自己的失敗尋找各種解釋的理由。」

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

責任

「交易不論成敗，都必須由自己負起全責，」雷伊解釋。「對於成功的交易，我的問題是：符合複製成功？對於失敗的交易，我的問題是：有何教訓可以汲取？」

韌性

「爲了達成目標，不擇手段，」雷伊強調。「這包括不斷地學習。首先要學習知識，然後將知識運用到必要的地方。我發現，失敗交易者往往都會排斥他們熟悉領域之外的新知識。」

學習需要具備遠離自己熟悉領域的意願，願意嘗試新的事物。

紀律

雷伊強調，「我秉持的紀律非常嚴格，所以能夠寫下交易法則，嚴格遵循。我秉持的紀律非常嚴格，所以能夠針對帳戶淨值與心理狀態記錄交易日誌，讓我有機會從自己的經驗中學習。我秉持的紀律非常嚴格，所以能夠慶祝自己的成功，也能夠讓自己休息充電。」

引用琳達・布拉弗・拉琦克（Linda Bradford Raschke）的見解——她多年來透過線上交易盤房、講習會與書籍訓練了很多交易者——雷伊・巴洛斯強調，交易者必須透過3R執行教練的指示，否則根本沒有意義；所謂3R是：例行程序（routines）、研究（research）與重複評估（reviews）。

關於例行程序，雷伊認爲最重要者是培養交易者的生活風格：

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

・更新資料與交易日誌。
・重複評估交易。
・準備未來的交易，「包括觀想進場與出場點。」
・讓交易領域內的其他事項與職責取得平衡。
・讓個人與交易財務狀況保持巔峰狀態。
・履行承諾，包括：寫文章、準備講稿…等。

他表示，他的自我交易教練綜合運用重複評估與研究。他解釋，「交易可能發生異常的虧損或獲利。如果是虧損，我需要研究當時的背景，看看是什麼原因導致交易發生虧損。我需要瞭解，究竟是交易計畫不適用於當時市況，或是我違反了紀律規範。不論哪種情況，我都必須決定應該如何因應。」

「如果我的交易計畫不適用於當時市況，就要調降交易規模，或者暫時停止交易。如果是我違背了紀律規範，就要搞清楚這種錯誤行爲究竟發生在什麼背景下，然後採行必要的調整行動。最後，對於所採取的因應行動，我要評估它們是否達到預期效果。如果沒有，就需要做調整。」

對於異常獲利績效，雷伊也會謹愼做評估與研究。「交易如果取得異常獲利，我想知道是否是當時市況特別符合我的計畫，或是發生某種根本變動而提升獲利能力。如果是前者，我會考慮增大部位規模，但要先確定自己沒有違背規範。就我個人來說，當交易順利的時候（相對於連續虧損期間），我更需要提高戒心。如果是發生了根本變化，我想知道自己究竟做對了什麼而導致變化，我希望能夠重複正確的新行爲。」

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

交易特別順利的期間，尤其要提高警覺，這能夠有效防止過份自信、紀律鬆弛。

雷伊表示，「我也會持續研究新概念。」他很喜歡閱讀新資料，不斷尋找一些能夠充實生活與交易的新觀點。碰到新點子的時候，他會把測試工作外包給別人，然後評估相關概念是否眞的具備優勢。他解釋，「我的行動都是建立在研究評估的基礎上。「我設定目標，採取行動，然後看看相關行動是否達成或偏離預期結果。」

雷伊分別記錄交易日誌與個人日記。在交易日誌之中，每筆交易都會給予評分，如果進場與出場方法都完全按照計畫行事、符合紀律法則，就給予該筆交易3分；如果只有進場或只有出場方法違背交易法則，則給予1分；如果進場與出場方法都違背交易法則，則給予0分。他解釋，「我要求90%的交易達到滿分。如果達到滿分的交易比率低於90%，但高於85%，我會開始尋找原因，採取補救措施。如果達到滿分的交易比率低於85%，我會暫停交易。」交易日誌之中，他也會追蹤每筆交易帳面獲利得而復失的情況，觀察交易能夠實現多少獲利潛能。他表示，「平均來說，我希望能夠掌握整筆交易潛在走勢的65%。我如果發現交易經常都不能實現65%的最大獲利潛能，這意味著我的交易狀況可能陷入低潮。」

就如同成功的製造業者一樣，交易者也應該持續評估其運用程序，設法改善缺點，藉以提昇交易品質。

至於個人日記部分，雷伊記錄每筆交易當時發生的相關事件、感覺與行爲。他指出，「目的是呈現詳細的資料，使我能夠察覺各

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

種警訊，包括：根本變動、違背交易法則、交易高／低潮…等。」換言之，就如同追蹤市場一樣，他也要追蹤自己的表現，尋找資料呈現的趨勢徵兆。交易順手的時候，他希望更積極進行交易；交易陷入低潮時，他希望降低風險。就此而言，他也會追蹤交易的各種績效衡量統計數據，包括：平均盈虧、勝率、盈虧的標準差、期望比率、帳戶淨值最大累計耗損、最大累計耗損復甦期間…等。對於雷伊的自我教練程序，研究自己的重要程度，不下於研究市場。

約翰·佛曼回應了雷伊的論點，他也相信交易生活與個人生活需要彼此協調。他強調，「交易者首先要做的事，是退一步觀察整個大架構。對於初學者來說，這點非常重要，因爲他們需要弄清楚自己的交易是否與個人生活彼此搭配。即使是交易老手，每隔一陣子也要重新檢視這個問題。交易是生活的一部份，不是各自獨立的。交易在生活中扮演的角色，將決定其處理方式，並且會隨著時間經過變動。每隔一陣子，就由30,000英呎高空做觀察，如此才能保持適當架構。」我非常同意約翰的這個觀點。即使是最成功的專業交易者，偶爾也會被工作壓垮，所以隨時要追蹤市場與主題。如果交易者聽任自己陷入低潮而不處理，績效必然會受損。做爲成功的交易者，意味著你知道什麼時候應該停止交易，什麼時候應該休息充電。決定暫時不承擔交易風險，往往是最明智的決策；遠離市場，休息一陣子。休息是爲了走更長遠的路；由30,000英呎高空觀察市場與績效，可以讓自己煥然一新。

關於自我教練，約翰·佛曼表示，「第二個重點是持續追求績效進步的決心。這聽起來似乎是廢話，但多數人偶爾還是會鬆懈。很多交易者會對自己的交易狀況覺得滿意，尤其是在獲取某種程度

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

的成功之後。自我教練如果有任何意義的話，就要理解績效可以持續進步，而且隨時要保持這方面的強烈追求慾望。」在我配合工作的多家交易機構裡，我經常發現這類現象。愈是優秀的交易員或基金經理人，愈會在他們表現最優異的時候尋求協助。對於他們來說，追求進步是一樁永續的工作；不代表暫時的目標，或彌補缺失而已。

想要衡量交易者認真工作的程度，應該在他交易最順利的期間做觀察。

「最後一項要點，」約翰表示，「是設定適當的目標，評估目標執行的進度。這也是其他領域的教練——譬如：運動教練——所要觀察的。可是，對於外部觀察者或教練來說，顯然享有一樁優勢，因爲他們與被觀察者之間沒有涉及心理牽扯，不至於讓相關評估變得複雜。所以，如何讓這項評估不會對於個人信心造成妨礙，就變成一項挑戰。換言之，評估程序必須儘可能保持客觀，交易者必須不能過份維護自我。」佛曼在這裡提到一個要點：設定交易目標與後續評估，這些程序不得傷害信心或交易動機。含糊不清或好高騖遠的目標，往往不能提供充分的回饋，也無助於學習；目標設定過高，只是徒然造成挫折感。抱著消極心態追蹤目標——永遠強調不足之處——會讓自我教練變成自虐活動。優秀的交易教練，就如同優秀的運動教練一樣，他們會利用目標來促進學習，培養自信。如果目標設定與評估程序只是讓交易者覺得自己很糟，顯然不可能長期執行，而且也沒有意義。

本課作業是由30,000英呎高空做自我評估。我們已經談過如何

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

追蹤交易，現在是要追蹤各位的自我教練。交易是否與你的生活彼此搭配？或者，你是把生活硬套入交易之中？你的大部分時間是否都耗費在交易上？或者你至少花相同的時間提升交易績效——研究與評估市場與交易——並且透過例行程序發展新概念、磨利技巧？你花費多少精力在特定目標，有多少時間是迷迷糊糊過日子？你是否透過特定系統給予交易表現做評分？是否追蹤交易高潮與低潮？是否運用這些資訊管理交易風險？簡言之，如果你是個好教練，就應該清楚自我教練的表現。雷伊與約翰帶給我們的最大啓示，就是如何把我們訓練爲自己的更佳教練。

訓練提示

就如同你可以設計一份績效卡片來追蹤交易進度一樣，你也可以根據種種基準來評定自我教練的績效分數，譬如：花多少時間在自我教練工作上？目標設定有多清楚？花多少努力來達成這些目標？唯有磨練交易技巧才能提升交易績效；同樣地，唯有努力改進教練技巧，才能成爲更棒的交易教練。

第 89 課 來自交易機構的觀點

麥克・貝拉法（Mike Bellafiore）是SMB資本公司（SMB Capital）的合夥人，該公司位在紐約市，是一家專門從事個別股票短線交易

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

的自營交易機構。麥克是位成功的交易者，也是公司內部的交易教練。最近，SMB透過部落格提供訓練服務給一般大眾，甚至還有正式的課程。我很榮幸有機會造訪SMB公司，麥克、史帝夫·史班塞（Steve Spencer）等人讓我印象特別深刻。公司的交易大廳整天都熱鬧烘烘，因爲交易者彼此溝通概念與想法。

拉利·費雪（Larry Fisher）是Trading RM的老闆之一，這是位在芝加哥的自營交易機構，專門從事個別股票與股票選擇權的交易（http://tradingrm.com）。拉利與其合夥人雷德·華荷（Reid Valfer）共同成立該公司，宗旨是創造一個適合交易者學習的環境。該公司有項特色，拉利與雷德會公開喊出他們進行的交易，隨時讓其他交易者瞭解他們的操作動態。因此，每天的交易程序也蘊含著學習與訓練。拜訪Trading RM的過程中，我對於該公司的學習環境印象深刻。拉利與雷德也成立網站與部落格，與一般交易大眾分享他們的觀點（http://blog.tradingrm.com）。

當我向麥克請教交易自我教練最重要的三件事，他寄給我一份長達14頁的文件（對於麥克來說，這是相當典型的反應）。他已經習慣於公司內的學習訓練環境。他認爲，最重要是保留交易相關的統計數據。「統計數據對於我的交易很重要，」麥克解釋，「我必須知道哪些交易點子確實有效、哪些股票的交易獲利、我的勝率如何，我的流動性數據如何…等。」

SMB的首席交易員季伯特·孟戴茲（Gilbert Mendez）發明一種叫做「SMB 劈砍追蹤器」（SMB Chop Tracker）的工具，每天會顯示每位交易者的摘要統計數據，讓每個人都知道自己的交易表現狀況，盈虧發生在哪裡。「當我的交易發生困難時，通常都是因爲

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

選錯股票，」麥克表示。他藉由MBI股票來說明，這支股票總是讓他發生虧損。「好像有某個精靈盤據在我的身體裡面，」他開玩笑地說。「所以，我開始研究相關的統計數據，情況很清楚；這些數據似乎對我大聲喊著：『嘿！麥克，還是另外挑股票吧！』我試著做調整，最後的結論是：還有其他更適合的股票。結果，我馬上又開始賺錢。」

交易相關的統計數據，會透露一些原本隱藏的型態，包括問題與解決辦法。

麥克也特別提起他交易SNDK股票的慘況。「我永遠都不會忘掉2005年11月21日，」他回憶，「眞是一場血腥的災難。連續好幾個星期，我不斷默默詛咒SNDK，發誓永遠不再碰這支股票。可是，有一天，當我翻閱相關統計數據時，卻意外發現自己交易SNDK的績效還算不錯。我想，我可能過份渲染最後一次經驗了。對於所交易的股票，我們往往會不知不覺就產生一種感覺，但這方面的結論未必正確。當我們實際研究相關的統計數據，往往會發現原本覺得賺大錢的股票，事實上並非如此。同樣地，有些讓我們覺得像災難般的股票，實際上也非如此。」

麥克·貝拉法的第二個建議，是我們大家都會做的，但通常是在無意識狀態下做：呼吸。「交易過程中，絕對必要保持心靈平靜，如此才能精確解釋與處理市場顯示的訊息，」他強調，「有些交易者認爲他們需要更專注，隔絕所有不必要的刺激。這些交易者相信，他們可以透過意志力決定讓自己更專注。可是，保持心靈平靜，是一種需要經過學習才能取得的技巧。馬利安諾·里菲拉

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

（Mariano Rivera，著名的快速球投手）不能想開始改投變速球，就馬上投出變速球。他必須花很長的時間調整握球姿勢，擺動手臂與身體，琢磨放球點，以及其他等等。我發現，我要做深呼吸15分鐘到30分鐘，才能讓心靈進入平靜狀態。我的合夥人史帝夫・史班塞教我如何正確地深呼吸。史班塞也教導公司新進交易者如何深呼吸。過去，我總認爲自己可以精確地處理市場顯示的資訊。可是，在我學會如何正確地深呼吸之後，才發現情況並非如此…保持心靈平靜是一種需要經過學習的技巧，如此才能精確處理市場資料，充分發揮交易潛能。」

麥克談到一位坐在隔壁的年輕交易者，他每逢股價朝有利方向跳動，就大聲歡呼。麥克只是笑笑；他知道，這位交易者很快就會被三振出局。他指出，「對於我們這些老鳥來說，盤中沒有什麼值得慶祝的。現在，你已經被某支股票釘住，不能客觀解釋市場顯示的資訊。」控制自己的呼吸，才更能讓市場資料客觀呈現，提升決策品質。

> 交易進行過程中，如果產生慶祝或懊惱的情緒，就再也不能專注於市場。

麥克・貝拉法的第三個建議，是觀看自己的交易錄影。他強調，「觀看自己的交易錄影帶，是改善交易表現的最有效方式。」「很多最頂尖的運動選手也都是這麼做的。我會把交易過程完全錄製爲影片，然後播放重要部分。這種程序尤其能夠協助我克服兩種嚴重缺點：過早獲利了結，加碼。」觀看交易錄影帶，麥克歸納出一些法則：什麼時候應該繼續持有部位，什麼時候應該重新進場，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

什麼時候應該出場。這些法則經過整理之後，可以形成交易系統。「這套系統讓我有信心，只要看到好的風險-報酬關係，我就願意加碼，」他解釋。「我由交易錄影帶得知，某些位置提供很好的風險-報酬關係，這代表加碼的機會。事實上，有些交易如果不加碼的話，似乎是不負責的。所以，只要看到『何時加碼』的清單顯示交易機會，我就執行。」

最後，自我教練歸根究底還是涉及認眞工作。「在我們公司裡，」麥克表示，「如果你不願意在週末進辦公室，或在市場收盤之後繼續做研究，就不會是勝任的交易者。金融交易是一種競賽。交易績效通常都取決於你在開盤之前投入多少心血。」

關於自我教練最重要的三件事，拉利・費雪的回答基本上反映了他在公司內部進行的訓練程序，也反映了他多年來的交易經驗。以下是他的回應：

記錄交易日誌

「多年來，我都藉由交易日誌來確保自己的情緒適合進行交易，」拉利解釋。「對於我來說，記錄交易日誌已經變成一種重要的例行程序。我發現，交易日誌具有明確的效益，尤其是在交易特別順利或特別不順利的時候。記錄交易日誌讓我覺得凡事都有根據，能夠顯著縮短交易低潮期間，同時還能延伸高潮期間。」請注意，拉利能夠引用交易日誌於特別順利或特別不順利的交易。這使得他能夠有效調整情緒，當他看到交易機會的時候，能夠有信心進行交易，看到錯誤時，也能夠立即做修正。所以，交易成敗的分野，往往在於如何處理非常正確與非常錯誤的狀況。適當記錄的交

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

易日誌，將成爲調整這類極端狀況的有效工具，在交易順利的時候增加風險承擔，否則就應該保守一點。

交易日誌是進行自我觀察的工具。

同儕溝通

拉利・費雪表示，「我有一群固定聯絡的朋友與同事。這讓我們能夠彼此學習，分享即使交易經驗。跟這些人的談話，能夠有效協助我處理專業交易者不免碰到的高低起伏。」我們看到很多頂尖交易者都抱著相同看法：他們有充分的溝通管道，讓個人生活與專業交易上的問題能夠獲得抒解。拉利的觀察也回應了雷伊・巴洛斯的說法：交易難免碰到起伏波動；交易有時候很順利，有時候很不順利。碰到這類問題時，與有類似經驗的交易者聊聊，往往有助於克服問題，心理上可以得到支持或鼓勵。另外，我們往往低估社交互動對於認知的功能：有些人藉由大聲討論，就是會變得更有效率。大聲說出我們的構想，經常有助於釐清市場觀點，做出更精準的決策。

在適當環境進行交易

「擔任自己的教練，」拉利解釋，「我需要處在有助於交易成功的環境內。我們就是基於這個宗旨成立目前這家公司。我們公司的所有交易者都是如此。大家都願意成爲團隊的一份子，每個人都願意在這個架構下學習。」我曾經訪問很多交易機構，其成員幾乎都是孤立狀態下進行交易。每個人的學習成果，都只屬於個人的。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

建立在團隊概念上的交易機構，每個人的學習，都會變成整個團隊的學習。這就是拉利・費雪的核心概念。每個人如果都大聲喊出自己的交易，將沒有可供隱藏的地方。你可以學習別人的成功，也可以由別人的失敗汲取教訓。別人的構想可以激發你的靈感，你所掌握的新聞或走勢，也可以幫助其他人。處在這種環境下，每位交易者都是自己的教練，也是大家的教練。

學習不能在沒有責任的環境下進行。

有些憑著眞正交易謀取生計的人，也有些經營得很成功的交易機構，他們透露給我們很多寶貴的經驗。即使你不是在SMB Capital或Trading RM工作，也可以採用他們的程序。相較於這兩家公司，你目前的交易程序如何呢？你所處交易環境的氣氛又如何呢？由某種意義層面觀察，擔任自己的教練，等於是成立自己的交易機構。你身兼數職：教練、風險經理人、研究分析師，以及交易者。你如何扮演這些角色呢？答案取決於你在每個領域所投入的心血。世界級的籃球選手也是如此，他必須兼顧很多工作：防禦與攻擊，傳球、運球、射籃、搶籃板…等。不論運動或交易，每種活動都蘊含著很多不同層面。成功的交易機構必須兼顧所有層面。

麥克與其合夥人史帝夫很正確地強調深呼吸的重要性，並運用於交易者的訓練。這是非常値得讀者好好練習的程序。想要控制情緒與認知反應，第一步驟就是控制身體的反應。當我們承受壓力而感到焦慮，這些情緒都會被我們帶到市場。我們如果可以保持心靈平靜，就能夠像一塵不染的鏡子一樣，精準映射市場傳遞的資訊。記錄交易日誌，與同儕溝通聯絡，經常研究自己交易的統計數據。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

你每天都應該花點時間來保持心靈平靜；不過，經驗可以讓這項工作變得更簡單。在不受干擾的房間裡，儘可能讓自己保持靜止，整個精神專注於某一點（譬如：牆上的某樣東西，或透過耳機聽音樂）。然後，開始做深沈而緩慢的呼吸，精神繼續保持專注。各位將發現，這個程序可以排除恐懼與貪婪、焦慮與自負，讓情緒保持中性。即使是最佳的交易程序與交易環境，如果心理狀態沒有辦法運用這些資源，結果還是枉然。所以，每次的深呼吸，都可以視爲教練給你的指示。

訓練提示

我發現，每天早晨如果做適當的運動與生理回饋程序，那麼整天都能保持平靜的情緒，精神更容易集中。反之，如果沒有前一天沒有睡好，早晨不能讓自己進入狀況，那麼交易會讓我覺得更疲倦，精神更散漫。所以，交易之前的準備，一部份是關於市場研究，另一部份則是讓自己的身體與心理進入狀況。

第90課 運用資料改善交易績效

蘭斯佛（雷尼）・楊格（Rainsford “Rennie” Yang）是網站Market Tell與投資快訊（www.markettells.com）作者，專門藉由股票市場行爲方面的歷史分析，提供交易概念。對於那些想要尋找交

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

易優勢的人而言，他的網站非常值得參考，尤其是交易盤中提供的趨勢警訊。使用者可以直接根據其概念進行交易，或者做爲既有架構的輸入資料而擬定決策。交易者如果沒有時間、技巧或不喜歡做歷史研究（請參考本書第10章），Market Tell網站提供的資料非常有用。

大衛・艾德勒（David Adler）是Trader DNA（www.traderdna.com）的董事，該網站行銷一種軟體程式，能夠持續追蹤交易績效。這套軟體可以掌握未來交易的資訊，提供一系列績效衡量數據，顯示使用者在交易方面的長處與短處。進出市場頻率很高的交易者，往往沒有時間透過手工方式記錄交易資料，可以考慮使用這套軟體。軟體分析報告相當容易閱讀，報告格式包括圖形，也可以印製摘要資料。

當我向雷尼請教自我教練最重要的三件事，他非常慷慨地分享他所做歷史研究的一些型態，包括盤中與日線／週線的分析，請參考下文說明。

日線／週線分析

「如果NYSE掛牌股票的上漲家數最近都超過下跌家數，而且比率超過3：1，行情隨後幾個時段又持續走高，」雷尼解釋，「那我會打開測試與研究用的試算表主程式。這套程式包含的日線資料可以回溯到1980年，週線資料可以回溯到1950年，這些資料涵蓋所有主要股價指數，以及市場內部資料（包括：寬度、成交量、新高／新低…等），使得市場測試變得很簡單。就目前這個例子來說，在寬度指標呈現正向的3：1之後，我會搜尋S&P 500指數連續走高3

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

天的案例，然後追蹤隨後兩個星期的市場表現。寬度指標呈現如此一面倒的走勢，可能代表買進高潮，買盤力道通常會在短期之內耗盡而盤勢拉回整理。可是，在寬度指標一面倒的情況下，如果行情還能持續堅挺，那我預期S&P在未來兩個星期內會繼續走高。」

雷尼・楊格解釋如何進行這方面的分析：「爲了保持單純，讓我們假定試算表包含S&P 500的日線資料，還有NYSE的騰落（上漲／下跌家數）資料。A欄爲日期，B欄與C欄分別爲S&P 500每天收盤價與NYSE騰落比率。由D欄第5列開始，輸入下列公式：

= if (and (c2 > 3, b5> b2), (b15-b5) / b5,"")

「這個公式代表：如果3天前的騰落比率超過3.0，而且S&P收盤價高於3天前收盤價，則顯示S&P在未來10個交易日的漲幅。沿著該欄往下塡寫資料，直到資料結束爲止，並迅速篩選資料。我們可以看到前述假設似乎是正確的。就最近30個案例來說，S&P指數隨後10個交易日走高的次數爲25次，相當於有83%的時間。」

想要知道某種優勢是否存在，需要比較：X天期的該歷史型態，以及X天期的一般市場走勢。

「這看起來似乎具備多頭優勢，」雷尼指出，「但首先要查核S&P任何時候在10個交易日後收高的機率。此處可以透過很簡單的辦法查核。回到前文提到試算表的D欄第5列，把公式改爲『= if (b15> b5,1"")』。這個公式的意思是：如果S&P兩個星期後的收盤價高於今天收盤價，則列印1，否則留白。沿著該欄往下塡寫資料，直到資料結束爲止。對於多數試算表程式（譬如：Excel），在

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

最後一格的右下角會加總這些1。把加總值除以樣本天數，就可以知道S&P任何時候在10個交易日後收高的機率，譬如說是57%。換言之，S&P指數平均而言，兩個星期之後收盤價高於今天收盤價的發生機率大約是57%，顯著低於騰落比率超過3.0的情況——這種情況下，S&P指數在10個交易日之後走高的機率爲87%。」

「不要太過仰賴傳統的指標，因爲這些指標多數都來自價格資料。交易者應該多使用價格之外的一些內部資料，譬如：寬度、漲／跌成交量、新高／新低、NYSE TICK…等，」雷尼建議。「我發現，根據這些資料設計的交易架構，通常最禁得起歷史測試。創52週新低家數彈升，是否代表中期底部將浮現？上漲成交量佔90%是否具有多頭意義？上漲成交量佔80%的情況在短期內密集出現，又如何？我們可以想像的任何概念，都可以馬上做研究，然後進行歷史測試。幫自己準備一套試算表主程式，隨時可以進行自己的研究與測試，如此才能判斷哪些概念確實具備多頭優勢或空頭優勢。儘可能運用自己能夠掌握的優勢，如此才能在交易競爭佔上風。」

你如果能夠找到具備優勢的型態，那是很有用的；如果你的優勢是能夠找到這類的型態，然後用之於交易，那麼威力就更大了。

盤中分析

「紐約證交所跳動指數（NYSE TICK）可能是最有用的盤中技術指標，」雷尼認爲。「只要隨便瞄一眼，這個指標就能顯示當時成交價格向上跳動價家數vs向下跳動家數。譬如說，該指數如果是+500，意味著最近成交價格向上跳動的家數，較向下跳動家數多出

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

500家。乍看之下，你可能會覺得NYSE TICK雜訊太多，起伏波動過份劇烈而沒啥用途…。可是，如果由另一個角度觀察，看法可能截然不同…。你甚至可以完全不理會NYSE TICK本身，只需要觀察其20期移動平均，這能顯示市場當時的買盤與賣盤力道，或供需雙方的力量。如果移動平均顯著大於零，意味著買盤力道超過賣盤；反之，如果移動平均顯著低於零，代表賣盤力道超過買盤。這是短線交易者必須知道的東西。」

「我們還可以透過另一種技巧運用盤中跳動讀數，」雷尼表示。「很多資料供應商（譬如：e-Signal）允許你把資料即時輸入試算表。透過所謂的動態資料交換技術（DDE，dynamic data exchange），很容易就可以在試算表上更新1分鐘NYSE 跳動資料。一旦辦到這點，很容易就可以建構自己累積跳動指標。讓我們看看怎麼做：把試算表設定爲A、B、C三欄，分別輸入NYSE TICK（e-Signal的$TICK）日期、時間與收盤資料。試算表應該由第2列開始，包含最近390個1分鐘線形，相當於一整個交易日。D欄的第1列先輸入零。在E欄第1列，先輸入一個空格，然後輸入今天日期（輸入空格是爲了因應e-Signal的古怪需要）。然後，跳到D欄的第2列輸入下列公式：

= if (a2 = E1, c2+d1, d1)

「往下一直塡滿所有390列。這代表：如果日期與今天匹配，則取最近收盤1分鐘TICK，將其加到先前的累積加總。資料進來之後，這會自動在D欄顯示累計TICK，然後繪製爲即時累計TICK走勢圖。在零的位置繪製一條水平線（零線）。累計TICK可以顯示隱

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

藏在NYSE TICK雜訊內的買盤與賣盤力道。」

累計TICK可以顯示盤中人氣趨勢。

大衛・艾德勒（David Adler）透過截然不同的方式，運用自我教練方面的資料，焦點擺在交易績效本身的評估。大衛解釋，「根據TraderDNA秉持的哲學——也是我所堅信的——瞭解幾個星期、幾個月或任何特定時段內之交易發生的狀況（此處是就交易績效而言），運用這些資料於未來交易，可以儘可能降低負面因素的影響，同時儘量強化正面因素的效應。總之，我們的根本理念是：交易者如果能夠回顧過去某段期間的交易，更深入瞭解整體績效表現，就可以採取前瞻性行動…防範隨後可能觸犯相同的錯誤。同樣地，他也可以根據先前的交易，判斷自己的交易優勢所在，強調比較可能獲利的狀況。」

大衛進一步解釋，「我們的客戶把前端軟體產生的交易指令相關資料，輸入到TraderDNA，然後進行徹底的分析，藉以瞭解交易者的優勢、劣勢所在，更明確來說：績效趨勢如何？虧損發生在哪裡？交易性質如何？成功交易與失敗交易的差別在哪裡？……。」以下是這套軟體提供的分析，還有大衛的評論：

1.**每天時段分析**。「每天不同時段的交易情況都不太一樣，」大衛解釋，「很多客戶會根據交易發生時間分析績效，衡量基準包括：平均盈虧、承擔風險、獲利潛能、盈虧筆數、盈虧大小…等。這可以協助他們運用過去績效數據，判斷某市場適合在那些時段進行交易。」

2.**成功交易vs.失敗交易**。「觀察成功交易與失敗交易之間的差

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

別，有必要把這兩類交易劃分開來，然後分別引用相關的衡量基準，」大衛指出。「這方面分析讓我們有機會瞭解成功與失敗交易之間的差異。」至於引用的衡量基準，則包括：成功／失敗交易筆數、平均獲利／虧損金額、成功／失敗交易的加碼次數、交易獲利了結或認賠出場之前所承擔的平均壓力、部位觸及最大承擔壓力的持有時間長度。最後這項基準特別有趣，比較成功交易與失敗交易的持有時間長短，可以讓交易者評估部位的適當持有時間。

如果你知道成功交易vs失敗交易所承擔的壓力，以及這些部位承擔壓力達到最大水準的時間長度，就可以設定某種法則，藉以決定失敗部位應該在何時、在哪裡認賠。

3.**比較不同市場／交易工具的結果**。「交易對象如果不只一個市場（或交易工具），往往很難解釋每個市場的績效表現，」大衛發現。「某些市場的交易績效往往特別好，另一些市場可能特別差，甚至持續發生虧損。如果所交易的市場不只一個，就有必要針對個別市場做分析。」評估個別市場績效表現的基準包括：每個市場的總盈／虧金額、每個市場的平均盈／虧金額、每個市場連續獲利／虧損的交易筆數、每個市場交易承擔的平均風險、每個市場平均錯失的獲利機會、每個市場成功／失敗交易的加碼次數、每個市場失敗交易的平均持有時間、每個市場的最大獲利／虧損交易、每個市場每天發生在個別時段的交易筆數。根據我的經驗，這類按照市場分類的衡量基準統計數據，會隨著時間經過而變動，因爲

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

有些市場的交易機會變多，另一些市場的機會變少。長期追蹤這方面的資料，可隨時觀察市場在時間上、行爲上的變化。

「我見過很多交易者，運用前述的某些技巧，提升成功交易的發生次數或規模，減少交易虧損，使得績效明顯改善，」大衛表示。「根據我的經驗，這方面的評估或分析，頂多只需要每個星期做一次，最好是每兩個星期或每個月做一次。」

關於交易，直覺——長期觀察市場型態而歸納出來的潛在知識——或許扮演很重要的角色。可是，即使是最仰賴直覺或自由心證的交易，也能受惠於分析：瞭解哪些市場與時間架構提供交易機會，並衡量自己對於這些機會的掌握程度。最終，每個人都是他自己的交易系統。身爲自己的交易教練，你的工作是要瞭解交易系統的運作，儘可能運用其長處與優勢，儘量避開系統的缺失。想要在交易管理方面更上一層樓，雷尼與大衛提供的工具與見解非常具有價值。

訓練提示

本章所談論的這些專家，他們提供了很多珍貴的見解，如果可能的話，讀者應該透過第一手經驗去體會他們的教誨。另外，讀者也可以分析這些專家的意見，觀察有哪些見解彼此重疊的：兩位以上專家共同強調的觀念。這些重疊的意見，通常代表最值得重視的指引。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

參考資料

部落格「成為你自己的交易教練」(Become Your Own Trading Coach)是本書的主要參考資料。有關訓練程序的相關連結與參考文章，請查閱部落格首頁的第9章：

http://becomeyourowntradingcoach.blogspot.com/2008/08/daily-trading-coach-chapter-nine-links.html.

本章討論的專家，他們都有自己的網站，提供非常豐富的交易資訊與資源。以下是這些網站的連結：

http://becomeyourowntradingcoach.blogspot.com/2008/08/contributors-to-daily-trading-coach.html.

關於技術分析方面的知識，布萊恩・薛能（Brian Shannon）的著作很有用：www.technicalanalysisbook.com/

雷伊・巴洛斯（Ray Barros）的《趨勢性質》(The Nature of Trends)詳細說明其交易方法，以及心理學方面的見解；另外，請參考他在下面連結建議的讀物：www.tradingsuccess.com/

約翰・佛曼（John Forman）的《交易精義》(The Essentials of Trading)是交易方面的絕佳介紹性書籍：

www.theessentialsoftrading.com/Blog/index.php/the-essentials-of-trading/

透過NewsFlashr網站，你可以找到一些最受歡迎的交易相關部落格與新聞：www.newsflashr.com/feeds/business_blogs.html

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第10章

尋求優勢

尋找市場歷史型態

科學是熱情與迷信的有效解藥。

——亞當・史密斯

交易者經常談到他們具有市場優勢（edge）。這是什麼意思呢？這是說他們交易的期望報酬率為正值。對於撲克賭徒來說，算牌是一種優勢，但交易者如何在市場上算牌呢？如何讓機率站在自己這邊呢？辦法之一，是研究市場歷史資料。沒錯，歷史或許不會在市場上重演，但我們可以尋找那些與方向性走勢有關的歷史型態，並假設類似的趨勢會發生在不久的將來。瞭解市場的歷史，我們就能辨識型態，並藉此指引交易。

所以，我們如何在市場歷史資料中，尋找這類有用的型態呢？這是TraderFeed部落格經常引起熱烈討論的話題。想擔任自己的交易教練，如果你知道如何測試自己打算使用的型態，對於教練工作將是一大助益。如果你清楚自己在交易上掌握的優勢，就更有信心堅持這方面的交易構想。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

關於如何運用統計方法測試交易概念，這需要一整本書的篇幅來討論，但本章可以提供一些基本概念。只要擁有市場歷史資料與Excel，你尋找可靠假設進行交易的能力就會大幅提升。好，讓我們開始……。

第91課 運用歷史型態進行交易

某交易大師宣稱他看空股票市場行情，因爲S&P 500指數跌破其200天移動平均。對於你的投資或交易來說，這是否構成合理的根據？當股價指數跌破移動平均，這時候去放空市場，是否眞的具備優勢？

想要回答這些問題，唯一辦法就是去做分析調查。否則的話，投資／交易只不過是信仰或迷信的活動。市場過去曾經出現某種行爲，雖然不表示現在或將來必定也會發生類似行爲，但歷史型態還是我們的最佳參考。市場行爲就如同人的行爲一樣，兩者都不能精準預測。可是，如果我們長期觀察某人在各種不同狀況下的行爲反應，久而久之，就能歸納出其行爲的大致傾向。同樣的道理，在各種不同的歷史市況下觀察市場行爲，通常能夠找到可供運用的規律（型態）。

就前文提到的移動平均來說，雖然有很多技術分析系統都引用這類策略，但其優勢並不可靠。由1980年以來，截至我編寫本書爲止，當S&P 500向上穿越其200天移動平均，該指數隨後200天的平均獲利爲8.68%。反之，當S&P 500向下穿越其200天移動平均，該指數隨後200天的平均獲利爲7.32%。所以，兩者的差別並不顯

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

著，似乎不能據此判斷行情多空。事實上，大衛・艾隆森（David Aronson）在《EBTA：讓證據說話的技術分析》（Evidence-Based Technical Analysis）（由寰宇出版）一書，針對6,000多種技術指標進行測試，結果發現沒有任何指標對於市場未來報酬具有顯著的預測功能。

投資之前要做調查：常見的市場智慧，往往都異常容易出差錯。

歷史型態對於自我教練的助益之一，是幫助我們判別神話與事實。譬如說，我們經常聽說，「趨勢是你的朋友。」可是，根據我在部落格所做的各種研究顯示，相較於行情連續下跌，在行情連續上漲幾天、幾星期或幾個月之後所建立的多頭部位，報酬績效都相對差。我們不能毫無懷疑地接受市場智慧；就如同我們在購買汽車之前，需要研究其安全可靠性一樣，我們也要測試交易策略的有效性與可靠性。

有些交易者會犯相反的錯誤，他們全然不加思考地使用市場歷史型態。我見過不少交易者因此而爆掉。回顧過去幾年多頭市場的報酬狀況，我發現很多型態在空頭市場幾乎完全不存在。如果考慮長期資料，則某些研究期間的狀況——行情的驅動者與驅動主題——截然不同於目前市況。某些期間的市場型態，是完全由自動化電腦運算策略主導，尤其是就短期而言；可是，如果觀察電腦普及化之前的期間，則看不到前述型態。所以，關於市場歷史分析，挑選的回顧期間應該夠長而涵蓋不同市況，但又不要太長而包含跟目前幾乎無關的資料。市場研究分析是科學，也是藝術。

我的交易處理方法，是把市場歷史型態當作定性研究資料

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

(qualitative research data)。原則上，定性研究是創造假設的研究(hypothesis-generating research)，不是假設檢定的研究（hypothesis-testing research)。我把市場型態看成是交易所能夠使用的假設（假說)，而不是絕對結論。基本假設是：下個期間的交易，不會顯著不同於上個期間的交易。如果某型態存在於過去X期間，則可以假設該型態會存在於次一個期間。如同任何假設一樣，這都是可供檢定（測試）的論述（a testable proposition)。這種交易概念得到歷史資料的支持，不只是信念或迷信而已，但也不是我們可以盲目接受的絕對眞理。

歷史檢定（測試）能夠產生可供交易的假設（假說)，但不是絕對結論。

基於這個理由，我的歷史型態研究並不強調統計推論。就如同心理醫師在診療過程所觀察的各種不同行爲型態一樣，我所追求的是市場行爲的定性差異。簡言之，我要透過歷史型態研究來創造可供交易的假設，不是去檢定假設。對於我來說，所謂「檢定」(測試)，就是反映在交易結果上的績效：如果型態報酬顯著超過隨機報酬，這意味著我是根據知識進行交易，而不是隨機猜測。

如果採用定性的研究架構，回顧期間的問題就不會那麼棘手了。如果歷史研究結果只能得到假設，我們就可以根據過去幾個星期、幾個月、幾年或幾十年的資料來歸納交易概念。基本假設仍然相同：下個期間的交易，不會顯著不同於上個期間的交易。在這個前提之下，我們甚至可以根據各種不同期間的不同市場型態，歸納出多種假設。舉例來說，所採用的一種假設可能是：根據前一天強

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

勁的收盤走勢，假設隔天價格會向上穿越前一天樞紐水準R1，因此我們準備買進。另一種假設可能是：根據前一個星期的某種疲軟走勢型態，我們準備買進。多種獨立型態的預測方向如果相互一致，雖然不能因此而證明假設正確，但假設會變得更可靠。

多種獨立型態歸納出來的假設呈現一致性的方向性優勢，這種假設相對可靠。

當然，只要假設的數量夠多，根據某些假設所進行的交易，就可能純粹因為運氣而成功。如果我們觀察道瓊成分股的每天、每星期、每個月、每年資料，就可能在某些股票上，找到某些看起來不錯的型態，譬如說：IBM經常在夏季月份的第一個星期三呈現漲勢。好的假設需要合理；我們對於該假設為何可以成立，應該有些「譜」；譬如說，我們有理由在一段疲軟走勢之後買進，因為價格可能因為空頭回補或逢低承接買盤而走高。有些假設不論獲得歷史資料何等程度的支持，我們都不可能採用，譬如：英文名稱為M開頭的月份，每隔一個禮拜的星期四買進X股票。

當你開始試著尋找好的假設時，最好挑選結構單純、看起來合理的型態。挑選歷史研究的可能對象，最初可以從走勢圖上尋找靈感。譬如說，夾著大量上漲的股票，或許是適當的放空對象；另外，如果前一天價格收低，今天又開低，這種股票或許可以搶反彈。這些概念都值得做歷史資料分析。交易過程中，你觀察到哪些值得注意的型態？把這些型態記錄下來，儘量保持單純：這些型態可以做為定性研究的起點。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

訓練提示

歷史型態測試有投資快訊值得參考，這些資料或許可以提供一些靈感。請閱讀本書第9章有關傑森・古佛特、羅伯・漢納與雷尼・楊格的相關討論與連結。他們三人都是很有經驗的交易者，也是市場型態調查高手。

第92課 根據正確資料擬定好的假設

前一課曾經談到，假設最好要單純一點。這不只是因爲學習的緣故；原則上，假設的條件愈簡單、愈寬鬆，則該假設也就愈禁得起考驗。不妨思考直接了當的問題，譬如：「前個禮拜如果出現大跌走勢，行情隨後通常會如何？」這個問題絕對優於：「三月份的某個禮拜如果出現大跌走勢，並且當時的黃金價格上漲而債券價格下跌，行情隨後通常會如何？」就後面這個問題來說，符合條件的案例數量應該很有限——幾十年來或許只有3個——所以我們很難根據少數案例歸納出禁得起考驗的假設。我雖然偶爾也會尋找小樣本的型態，但那只是爲了判斷當時市況是否呈現異常——由歷史觀點而言——現象；一般來說，相關型態在回顧期間內至少要有20個或以上案例，我才會眞正重視。搜尋的條件愈多，樣本受到的限制也愈大，也就愈難歸納一般結論。

愈單純的型態，愈禁得起考驗。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

型態在回顧期間的發生次數，一方面當然取決於所考慮的資料頻率（例如：週線、日線、小時或分鐘等期間的資料）。就股價指數期貨來說，每個交易日有415分鐘，20天將有8,300個一分鐘資料。如果考慮日線資料的話，則需要30年才能產生相同數量的資料。資料庫內的資料頻率如果很高，倉促之間恐怕很難處理，或許需要採用專門軟體。我通常是在少數幾種時間架構上，考慮數量很有限的變數；對於這類簡單的歷史分析，採用Excel可能就夠了。當然，對於系統開發專業者來說，他們需要在很多不同期間架構上，考慮大量的變數，那就需要採用專門的資料庫與系統測試平台（譬如說，TradeStation）。關於如何產生交易用途的假設，本章討論內容最適合自由心證交易者，他們希望更有系統地篩選可供交易的型態，而不是去做正式的系統開發。

在我們由歷史研究資料中，歸納某些可供交易的假設之前，首先需要建立資料集合。所謂資料集合，就是所考慮變數在某特定期間內的資料。所挑選的變數，將反映我們實際交易的市場，以及擬定交易決策所考慮的指標。舉例來說，如果你打算交易各種類股之間的領先-落後關係，那就需要類股指數／ETFs的資料。如果你打算交易個別股票的跳空缺口型態，起碼就需要每支股票每天的開盤-最高-最低-收盤價資料。就我個人來說，我會針對創新高或創新低的股票進行交易，所以資料庫需要兩個欄位做這方面的記錄。

如同各位想像的，資料庫會擴充得很快。下列每個變數都需要在試算表佔有一欄：日期、開盤價、最高價、最低價、收盤價、成交量、變動率，以及所追蹤的多種指標。所以，對於所追蹤的每支股票或每種期貨，都需要一大張試算表，尤其是包括盤中資料在內

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

的話。對於這類的歷史研究，我強烈建議初學者採用每天（日線資料，如此可以避免所需要處理的資料過多，也有助於歸納較長期的假設，藉以輔助盤中資料的觀察與判斷。這類日線資料可以提供很多清楚的波段型態。

某些最有用的歷史型態，是發生在幾天到幾個星期的期間內。

關於如何取得歷史資料，這有幾種可能性。很多即時資料供應商，也會保留他們所供應的資料，你可以透過e-Signal或Real Tick等軟體（我個人使用的兩種軟體）下載這些資料，然後在每天交易結束之後，透過人工方式更新資料庫。這種方法的好處，是不需另外花錢購買歷史資料，而且也可以只下載想要儲存的資料。我就是透過這種方式取得股價指數期貨的盤中資料，例如：NYSE TICK。我的試算表欄位是根據直覺安排。資料更新頂多只需要幾分鐘時間，包括內建走勢圖在內。

第二種可能，是直接花錢購買歷史資料（我也這麼做）。我取得的每日資料，是向Pinnacle Data（www.pinnacledata.com）購買的，其中還包括一套線上更新程式，整個操作程序幾乎不會出差錯。很多資料的歷史回溯到很早期，市場與指標的涵蓋面也很廣，往往不是個人容易取得的。

資料可以自動儲存在Excel試算表，個別資料又另外儲存在獨立的試算表。換言之，對於歷史研究來說，要依據特定假設所需要的資料與時間架構長短，另外把資料輸入試算表，每種資料都可以直接複製（稍後會更深入討論）。

Pinnacle Data提供的資料之中，我個人覺得最有用者包括：騰

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

落資料（漲跌家數）、新高／新低、成交量（包括：漲／跌成交量）、利率、商品價格、外匯價格、週線資料。這些資料都屬於市場（大盤）資料，沒有個股資料。至於個股資料，直接從即時報價供應商取得資料已經足夠我使用。

至於完整的盤中資料，我認爲TickData（www.tickdata.com）很不錯。跟著歷史資料附送的資料處理軟體，可以設定任何時間架構，然後把檔案儲存在Excel。這大概是建立盤中資料庫最簡便的方式，這些資料包括個別股票與期貨的價格，還有非常多的指標。

如果找專門的歷史資料供應商，可供運用的資料很多，資料更新也很容易。如果透過手工操作方式，由即時資料供應商下載所需要的資料，比較麻煩，需要耗費很多時間，資料種類也有限，但顯然比較便宜，尤其是你原本已經訂購即時資料的話。最重要者，眞正需要的資料，其精確性必須可靠，而且很方便取得。如果資料取得程序太麻煩，你很快就會放棄。

擔任自己的交易教練，應該讓學習程序充滿樂趣，這也促進學習動機的重要條件。剛開始的時候，不妨專注於目前交易所使用的資料，包括個別股票、類股、指數與期貨契約的價格、成交量，以及少數指標變數，這應該已經相當足夠了。增添資料絕對不是問題。關鍵是如何組織資料，使得運用的時候，能夠得心應手。等到更擅長觀察歷史型態之後，你會很驚奇地發現，這些準備往往能夠讓自己在即時資料上看到相關型態。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

訓練提示

考慮透過兩個不同檔案夾，分別存放日線與週線的歷史資料，使得所分析之型態的時間架構，可以是一天或數星期。單單是運用開盤-最高-最低-收盤等價格資料，就可以取得無數的假設可供交易使用。價格收高vs收低之後的後續走勢如何？某天價格收低，而且當天盤中高價是最近20天的最高價，後續走勢如何？價格連續3天收高或收低，後續走勢如何？下跌週線的下跌日，以及上漲週線的上漲日，此兩者的後續走勢有何差別？單單是研究分析價格資料，就可以學到很多東西。

第93課 Excel簡介

本課只準備探討我運用Excel軟體分析市場歷史資料的一些基本功能。如果你完全不懂試算表（如何設定空格名稱、如何複製資料而貼到空格上、如何複製某空格的資料到另一空格、如何根據試算表資料繪製圖形、如何在空格裡編寫簡單的函數…等），那就需要一本有關Excel的初級教科書。本課準備討論的內容都很基本，我們不會連結幾張試算表，不會編寫複雜的巨集。此處打算做的，就是運用Excel的基本功能，把市場資料所歸納的假設轉化爲可供驗證的函數。

所以，讓我們開始。尋找市場型態或主題，第一步驟是把歷史資料輸入Excel。資料供應商通常都會詳細解說如何下載資料；原

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

則上，你需要從繪圖軟體內複製所需要的資料，或透過供應商的伺服器下載資料，輸入Excel。舉例來說，如果你透過e-Signal（www.esignal.com）取得即時資訊與繪圖功能，你可以點擊有興趣的圖形而啓動相關資料。然後，點擊菜單目錄內的工具（Tool），再點擊選項內的「資料輸出」（Data Export）。這時候，螢幕上會看到試算表格式的資料，包含圖形在內。在最頂端一列，你可以檢視相關的資料項目；對於不需要的資料，可以在相關欄位的方格內取消勾選。

在e-Signal的試算表格式螢幕上，可以點擊複製到剪貼簿，如此就會把所選擇資料複製到Windows作業軟體的剪貼簿，資料按照字母順序排列。然後，你打開Excel的空白試算表，點擊菜單目錄的「編輯」，選擇「貼上」（Paste）。如此就會把資料輸入到Excel試算表。

如果你需要的資料，超過e-Signal在螢幕上顯示的內容，就要往右拖曳滑鼠，觀察更早期的資料。然後，透過相同程序，把資料輸出。如果所需要的資料超過e-Signal（或其他即時資訊／繪圖服務）所能供應的範圍，就必須向專門供應商（譬如：Pinnacle Data，www.pinnacledata.com）購買歷史資料。

> 如果所需要的資料涵蓋很多市場／交易工具，資料時間回溯到數十年前，就需要向專門供應商購買歷史資料，但需要先查核資料的完整性與精確性。

如果你使用Pinnacle Data的資料，可以透過Goweb每天自動更新所有的資料。這個軟體會把所有更新資料都存入Excel試算表，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

儲存在C槽名稱爲Data的檔案夾內。Data內的IDXDATA檔案夾，包含每種交易工具的試算表，或部份資料（S&P 500的開盤-最高-最低-收盤，NYSE掛牌股票創52週新高家數）的試算表。打開這些檔案之後，你可以挑選想要期間的資料，把它們複製到Excel的空白試算表上。

就我個人來說，所訂購的資料／圖形服務必須要能夠很方便地下載資料，然後輸入到試算表。如果這些服務機構的伺服器內存放大量的盤中與每天資料，幫助很大，因爲如此就可以透過單一供應商取得即時資訊與歷史資料。整體來說，我認爲e-Signal與Pinnacle的資料相當精確可靠。當然，市面上還有很多這方面的供應商，不妨多方打聽比較。

對於你下載的資料，需要妥善存放，而且整個資料檔案應該做有系統的管理，方便於將來運用。

試算表輸入所需要的資料之後，接著就要運用Excel的函數功能，處理你想要的型態。Excel的函數，開頭是「=」號。舉例來說，如果你想計算最初10期價格的平均數，假定這些價格資料存放在C2到C11，你可以在空格D11輸入：=average(C2:C11)。如此一來，就可以計算C2到C11之價格的簡單平均數。如果你想計算10期移動平均，用滑鼠點擊D11，然後點擊菜單目錄的複製，然後滑鼠左鍵選擇D12、D13…等，再透過滑鼠右鍵貼上。如此一來，D12、D13…就會呈現相關的10期平均值。

原則上，Excel試算表上的每一欄（標示爲英文字母），都代表我們考慮的某種變數。就我個人使用習慣來說，A欄爲日期，B欄

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

爲時間（如果使用盤中資料的話），C欄爲開盤價，D欄爲最高價，E欄爲最低價，F欄爲收盤價，G欄爲相關期間的成交量（如果使用該資料的話），H欄與往後各欄則爲其他變數（譬如：指數、股票、指標讀數）。至於每列（標示爲阿拉伯數字）則爲相關期間，譬如：每列代表一天。我通常都會從第2列開始輸入資料，第1列保留做爲標題，譬如說，A欄第1列空格標示爲「日期」，C欄第1列空格標示爲「開盤價」，其他依序爲「最高價」、「最低價」、「收盤價」…等。這些標題對於資料整理很有幫助。

以下是我經常使用的一些統計函數。每個例子都假定相關計算涵蓋C欄由C2到C11的10期資料：

・= median (C2:C11)，計算中位數。

・= max (C2:C11)，計算極大值。

・= min (C2:C11)，計算極小值。

・= stdev (C2:C11)，計算標準差。

・ correl (C2:C11,D2:D11)，計算C欄與D欄資料的相關程度。

很多情況下，我們想要分析的東西並不是原始資料，而是不同期間的變動率。函數= (C3-C2) 計算C2與C3之間的差值。如果將此表示爲百分率（變動率），則函數爲 = ((C3-C2)/C2)×100。這是計算C2與C3之間的差値，將其表示爲C2的百分率。

如果要持續更新某函數的後續資料，並不必要每次都重新輸入函數。如同稍早做的說明，只要用滑鼠點擊原來公式的空格，然後點擊Excel菜單目錄編輯內的複製，然後滑鼠左鍵拉曳想要塡寫後續資料的期間空格，然後滑鼠右鍵點擊下拉表格的貼上。如此一來，試算表會自動計算所拉曳每期的函數。所以，當你更新資料

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

時，只要下載新的資料，貼到試算表適當位置，然後重複前述複製函數的動作，就能針對新資料做必要的函數計算（分析）。

建立試算表，輸入適當函數之後，基本上只要運用複製與貼上等動作，就能更新相關分析。所以，資料分析的更新，通常只要花費幾分鐘的時間。

關於Excel的基本函數、欄列安排，以及資料複製等程序，可能需要花一點時間做練習。我希望各位能夠熟悉如何由供應商下載資料，以及如何藉由Excel處理資料。一旦學會這些技巧，即可終生受惠，隨時可以協助你建構可供交易的假設。

訓練提示

支援動態資料交換（DDE）的交易平台，可以讓你把試算表銜接到交易平台的資料伺服器，所以試算表可以隨時更新即時資料。這可以協助你在交易過程追蹤技術指標，而且也可以節省取得資料時間。請參考本書第9章雷尼·楊格說明DDE的運用。

第94課 觀察資料

想要尋找資料之間的關係，最好的辦法是實際觀察資料。你可以在Excel裡面建構簡單的圖形，協助觀察兩種變數之時間序列的關係，嘗試尋找可能存在的型態（很多關係或型態不容易在數據資

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

料內觀察)。舉例來說，繪製某技術指標的走勢圖，然後與價格走勢圖並列，或許可以發現在價格變動方向之前，技術指標與價格之間會出現背離現象。如果這種背離型態經常發生，或許就值得做歷史分析研究，甚至建構可供交易的假設。

同樣地，Excel的一般教科書都有詳細說明如何藉由軟體繪製各種圖形，包括：直條圖、圓形圖等。當然，你還可以學習一些技巧來改變圖形的顏色、標示線形或其他。本課準備介紹一些處理資料的基本概念。

很多情況下，只需要觀察資料之間呈現的關係，就可以找到可供交易的潛在假設。

首先，讓我們看看一個簡單的圖形，請參考表10.1，A欄顯示日期，B欄顯示價格資料，C欄顯示另一組價格資料。如果想要觀察兩組價格之間的走勢關係。練習把這些資料輸入Excel，第一列標示資料名稱（換言之，「日期」、「市場指數」與「礦產類股」)，A欄輸入日期數據，B欄輸入市場指數收盤價數據，C欄輸入礦產類股收盤價數據。

運用滑鼠選取繪圖所需要的資料，包括資料標題在內，然後點擊Excel菜單目錄的「插入」，再選擇「圖表」，這個時候會看到很多不同圖形的圖示。其次，選擇「折線圖」，再根據圖示挑選適當的圖形。接著，點擊「下一步」，你可以看到走勢圖的小圖，以及「資料範圍」與「數列資料取自」，後者有兩個選項：「列」，或者「欄」。你應該選擇「欄」，因為每個變數之數值是以「欄」區隔。點擊「下一步」，你可以看到圖表精靈-步驟4之3，這個時候可以輸

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

表10.1 市場資料樣本

日期	市場指數	礦產類股
12/1/2008	1200.25	9.46
12/2/2008	1221.06	9.32
12/3/2008	1228.01	9.33
12/4/2008	1230.75	9.30
12/5/2008	1255.37	9.18
12/8/2008	1234.44	9.24
12/9/2008	1230.24	9.22
12/10/2008	1228.68	9.27
12/11/2008	1235.56	9.20
12/12/2008	1240.20	9.22
12/15/2008	1251.98	9.12
12/16/2008	1255.50	9.15
12/17/2008	1239.88	9.29
12/18/2008	1226.51	9.39

入「圖表標題」與X軸名稱（日期）與Y軸名稱（價格）。點擊「下一步」。

圖表精靈-步驟4之4，你會看到所繪製之圖形可以呈現爲：新的工作表，或工作表中的物件（換言之，原來工作表的物件）。此處選擇「新的工作表」，然後點擊「完成」。

圖形精靈把表10-1的A欄資料（日期）標示在X軸，用單一的Y軸表示兩組價格資料，Y軸刻度則根據兩組資料的最大與最小值做調整。就目前這份圖形來說，我們看不清楚礦產類股價格漲跌波動的情形，因爲礦產類股價格——相較於市場價格——太小。

爲了解決這個問題，把滑鼠游標指向市場指數的走勢圖，然後按滑鼠右鍵。在跳出菜單中選擇「資料數列格式」。接著，點選標

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

籤「座標軸」，再點選「副座標軸」按鈕。這個時候，在按鈕的下方，你會看到一份新的走勢圖，左右各有Y軸，一是市場指數的價格刻度，另一是礦產類股的價格刻度。現在，兩個走勢圖的起伏波動都相當清楚。點擊「確定」，走勢圖顯示爲兩個Y軸的新格式。如果你想重新標示兩個不同Y軸的名稱，把滑鼠游標指向圖形中央（不要接近走勢圖本身），按滑鼠右鍵，在跳出菜單內選取「圖表選項」。然後，分別在「數值Y軸」和「次要數值Y軸」填入新名稱。

把滑鼠游標指向走勢圖本身，然後按滑鼠右鍵。在跳出菜單中選擇「資料數列格式」。其次，在標籤「圖樣」中，滑鼠點擊「粗細」右側箭頭，由下拉表格中，可以挑選線條粗細。同樣地，滑鼠點擊「色彩」右側箭頭，由下拉表格中，可以挑選線條色彩。

把滑鼠游標指向座標軸（X或Y），然後按滑鼠右鍵。在跳出菜單中選擇「座標軸格式」。如果選取標籤「字型」，可以設定字型、字型樣式、字型大小等。如果選取標籤「刻度」，可以設定座標軸刻度。經過一些練習，很容易就能繪製你想要的圖形。

所以，這份圖形告訴我們什麼呢？我們看到礦產類股與市場指數的走勢並不一致。當某指數出現顯著漲勢或跌勢時，另一個指數大體上呈現相反走勢。就這個性質本身而言，恐怕很難建立短期部位，不過確實有一些有趣的問題值得探討：

- 礦產類股的走勢，爲何會與大盤股價指數背道而馳？礦產類股與黃金價格走勢是否一致？
- 礦產類股與黃金價格走勢如果一致，是否意味著黃金與大盤股價指數也背道而馳？若是如此，道理何在？是否受到某種共通因素影響：美元走勢？

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

・這種關係是否存在短期時間架構上？當股價指數大漲或大跌時，礦產類股是否有可供交易的買、賣訊號？

觀察比較走勢圖，有助於瞭解市場內或跨市關係。

想要尋找兩個市場或交易工具之間的關係時，觀察、比較走勢圖，往往是最單純有效的方法，經常可以讓我們看到有趣的現象，甚至歸納出可供交易的點子。關鍵是問「為什麼？」所呈現的關係究竟是如何產生的？記住，自我教練過程中，想要找到某種可供交易的假設，沒有比「腦力激盪」更好的辦法了。當你能夠實際透過走勢圖格式，看到資料之間存在關連，就比較容易進行腦力激盪。雖然不能因此取得明確或絕對的結論，但起碼有可能找到可供交易的構想。

訓練提示

繪製S&P 500相關的ETFs走勢圖，然後與S&P 500指數（SPY）做比較，這是觀察領先／落後類股的好方法，另外也可以觀察走勢高點和低點之間的背離現象。我個人最常追蹤者有：XLB（原物料）、XLI（工業）、XLY（非必需消費品）、XLP（必需消費品）、XLE（能源）、XLF（金融）、XLV（醫療保健）與XLK（科技）。如果你不想自己繪圖，可以在Decision Point網站（www.decision-point.com）找到類股關連的指標與圖形。另一個值得參考的網站是Barchart（www.barchart.com）。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第95課 建構自變數和應變數

關於試算表的處理，我個人習慣把原始資料儘可能往左擺（A欄、B欄…等），由原始資料產生的自變數擺在中間，應變數則擺在試算表的最右側。讓我們稍微解釋一下。

自變數也可以稱為候選預測變數（candidate predictors）。這些變數是我們認為可能對於相關市場造成影響的因素。舉例來說，假定我們想要觀察S&P 500指數前一天變動量，對於隔天之S&P 500指數報酬的影響。這種情況下，前一天變動量為自變數，隔天報酬為應變數。原始資料則是觀察期間內的S&P 500指數價格資料。自變數是我們認為交易可能的優勢所在；應變數則是我們希望藉以實現優勢的工具。

關於試算表的安排，原始資料擺在最左邊，然後是原始資料產生的自變數，再來才是應變數。

讓我們做個練習。下載最近1,000個交易日的S&P 500現貨指數收盤價，相當於4年的資料。假定我是由Pinnacle Data取得資料，由Excel菜單目錄的「檔案」>「開啓舊檔」，進入C槽的「Data」檔案夾，滑鼠雙擊「IDXDATA」檔案夾，雙擊S&P 500檔案。用滑鼠選取最近1,000期的資料，複製這些資料。然後，開啓Excel新空白試算表，滑鼠選取A2空格，進入Excel菜單的「編輯」，點選「貼上」。如此一來，資料將由Pinnacle工作頁複製到我新開啓的試算表，第一列保留給資料標題：日期、開盤價、最高價、最低價、收盤價。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

如果是由其他來源取得歷史資料，處理方式也類似：把資料複製到新開啓Excel試算表的A2，然後塡妥資料的標題。因此，這些資料將分別存入A欄到E欄，A欄爲日期，B欄爲開盤價，C欄爲最高價，D欄爲最低價，E欄爲收盤價。接下來，把F欄的標題設定爲：SP (1)，塡在F1空格。這是自變數，代表股價指數當天的變動率。在F3空格輸入函數：[= ((E3-E2) / E2)×100)]。這是第A3期收盤價E3，相較於第A2期收盤價E2的變動率。

接著，把G欄設定爲應變數，標題塡在G1空格：SP+1。在G3空格輸入：[= ((E4-E3) / E3)×100)]。這代表股價指數次一天的變動率。接著，我們要把F3與G3的函數，分別複製到其下方的欄位空格。滑鼠選取F3與G3，然後點擊Excel菜單目錄編輯內的複製，滑鼠左鍵由F4與G4開始往下拉曳，選取想要塡寫後續資料的期間空格，然後滑鼠右鍵點擊下拉表格的貼上。如此一來，Excel會在這些空格裡計算F3或G3定義的函數。所以，就這份試算表來說，原始資料擺在A～E欄，自變數（候選預測便數）擺在F欄，我們眞正想要的應變數則擺在G欄。儲存這個檔案，我們稍後還會使用。

請注意，我們下載1,000天的資料，但樣本內的實際資料點只有998個。我們不能計算第一個資料點的SP(1)，因爲我們不知道下載資料第一天的前一天收盤價。同理，由於我們不知道第1,001天的收盤價，所以不能計算最後一個資料點的SP+1。所以，對於1,000天的資料，分析可用的資料點只有998個。如果眞的需要1,000個資料點，那就需要下載1,002天的資料。

經過一些練習，這些操作將會變得很自然。只要花一、兩分鐘的時間，就可以打開資料檔案，複製與貼上所需要的原始資料，塡

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

寫函數，然後複製、貼上函數而完成整個試算表。就目前這個例子來說，我們想要探索前一天報酬與隔天報酬之間的關係。換言之，我們想要知道的問題是：行情上漲（下跌）之後，隔天是否有理由買進（賣出）？或者，行情下跌（上漲）之後，隔天是否有理由買進（賣出）？或者，前一天行情漲跌與隔天行情漲跌之間是否有關連？我稱自變數為候選預測變數，因為我們並不清楚自變數與應變數之間是否眞的存在關連，而且也沒打算做統計顯著程度的檢定。事實上，此處所做的分析，相當類似前一課討論的圖形分析，只是想建構可供交易的假設。

請記住，就目前例子來說，我們藉由歷史資料呈現的關係，建構有關市場型態的假設（可供交易的構想），而不是做統計分析。換言之，我們是建構假設，而不是檢定假設。

如果要觀察前一週價格變動率與下一週市場報酬之間的關係，試算表的結構非常類似，但原始資料是週線資料而不是日線資料。原則上，如果所考慮的是前一期資料對於本期的影響，這類分析最單純。如此可以確保所有觀察都是獨立的，資料不會重疊。

讓我們看看這是什麼意思。假定我們想要運用日線資料，比較上個禮拜（5個交易日）價格變動，對於隨後5個交易日價格變動的影響。所以，F欄自變數的函數為：[= ((E7-E2) / E2)×100]，也就是過去5天的價格變動率。G欄的應變數函數為：[((E12-E7) / E7)×100]，也就是隨後5天的價格變動率。可是，請注意，當我們把F7的函數複製到F8、F9、F10…等，以及把G12函數複製到G13、G14、G15…等，F欄的5天期間彼此都會有4天重疊，F欄的情況也

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

是如此，所以這些觀察值都不完全獨立。事實上，只要原始資料的期間長度（目前這個例子是1天），小於自變數與應變數的期間長度（目前這個例子是5天），就會發生這種現象。

推論統計檢定要求資料的每個觀察值彼此獨立，所以在計算統計顯著程度的時候，資料不應該重疊。可是，此處所討論的，是構思可供交易的假設；就此而言，我願意忍受某種程度的資料重疊。舉例來說，我願意採用日線資料來分析20天或更短期間的比較。可是，如果資料包括1,000個交易日的日線價格資料，我不會運用日線資料研究200天期的報酬。就前文考慮的5天期間來說，如果回顧期長達4年，我不認爲有太大問題。

研究分析的回顧期間如果包含各種不同市況（上漲、下跌、盤整，價格波動劇烈、價格波動緩和……等），所歸納出來的假設比較禁得起考驗。

一般來說，我設定的應變數都是有關價格變動，因爲這是我身爲交易者最關心的。至於自變數，則可以是任何東西，只要它們可能影響價格變動的話。正常情況下，我考慮的應變數，通常是隔天報酬率（做爲當日沖銷交易的構想），或隔週報酬率（做爲波段交易的假設）。如果我想考慮更長期的交易，則會分析隨後20天期的報酬。當然，每個交易者各有不同的考量，所採用的時間架構各自不同，甚至可能考慮小時或分鐘的期間。就我個人來說，我覺得1天到20天期的期間最有用。

容我重複強調，熟能生巧，請多多練習。實際做歷史資料研究之前，我建議各位要熟悉資料下載操作，以及試算表的處理。如果

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

原始資料輸入不精確，或資料處理發生問題，歷史研究結果也就不可靠了。

訓練提示

採用本課稍早存檔的檔案，各位可以練習分析當天開盤跳空程度，對於當天價格變動率的影響。這種情況下，自變數是當天開盤的跳空程度，函數爲：[= ((B3-E2) / E2)×100]，也就是今天開盤價與昨天收盤價之差額，表示爲昨天收盤價的百分率。至於今天報酬率的函數則是：[= ((E3-B3) / B3)×100]，也就是今天收盤價與今天開盤價之差額，表示爲今天開盤價的百分率。關於開盤價，應該採用股價指數期貨或ETF的開盤價，股價指數現貨指數的開盤價不夠精確，因爲很多個別股票的開盤速度較慢。

第 96 課 進行歷史研究

下載所需要的原始資料，計算自變數與應變數之後，就可以開始觀察兩組變數之間的關係。前一課，各位曾經儲存S&P 500指數資料的試算表，其中還包括F欄的前一天價格變動率，以及G欄的次一天價格變動率。請打開這份檔案，我們要開始做分析。

第一步驟是把這份檔案的資料，複製到新的工作表上。首先把資料複製到Windows的剪貼簿，然後再貼到新的工作表。如此可以

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

消除原來檔案內的函數，因爲剪貼簿只能儲存文字資料。對於我們所要做的分析，這部分處理是必要的。

所以，開啓前一課儲存的檔案，滑鼠選取所有方格，但不包含最後一列（最近一天的資料）。這一列不包含在我們的分析內，因爲沒有隔天的資料可供計算報酬。選取所有的方格後，在Excel菜單目錄內點選編輯，然後點選複製。接下來，關閉該試算表，讓複製資料保留在Windows的剪貼簿內。由Excel內打開新的工作表，點選方格A1，然後由菜單目錄內點選編輯，然後點選貼上。如此可以把Windows剪貼簿內的資料轉移到新的工作表，其中不包含函數。

接著，刪除標題下側第一列資料，因爲沒有前一天資料可供計算第一列的報酬。所以，用滑鼠選取前述第一列的方格，使其反黑，然後點選編輯，再點選刪除。這一列被刪除之後，其餘各列資料會自動往上塡補，所以標題列與資料列之間不會有空白的列。

現在，滑鼠選取所有的資料（包括標題列在內），使其反黑，然後點擊Excel菜單目錄的「資料」，再點擊「排序」，然後由下拉表格內選取按照SP(1)排序。在下拉表格內選取「遞減」按鈕：這會讓S&P500指數單日報酬最大者排在第一列，次大者排在第二列，其他依序類推，最後一列是S&P 500指數單日跌幅最大者。

運用排序功能讓自變數的數值由大到小排列，藉以觀察應變數如何受到自變數的影響。

現在，我們準備探索資料。首先，假定資料標題爲第1列，所以我們總共有999列資料（998天的S&P 500資料，加上1列的標題）。在G欄最後一列的下一列（空格G1002），輸入函數：[=

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

average (g2:g500)]，按下Enter。然後再下一格（空格G1003），輸入函數：[=average (g501:g999)]，按下Enter。我們知道，f2到f500代表S&P 500報酬表現較佳的半數資料，f501到f999代表S&P 500報酬表現較差的半數資料；所以，比較G1002與G1003的數據，可以大致瞭解：相較於S&P 500當天表現相對差時，如果S&P 500當天表現相對好，隔天報酬率是否比較好或比較差（換言之，G1002的數據是否顯著大於或小於G1003）。同理，我們也可以把資料分爲4部分做比較；若是如此，則輸入函數分別爲：[=average (g2:g250)，[= average (g251:g500)]，[= average (g501:g750)]，[= average (g751:g999)]。

這份資料顯示，當S&P 500指數當天表現很好時，隔天的表現差；反之，當天表現差時，隔天的表現好。可是，這方面的差異究竟要多顯著，才足以產生交易優勢呢？如同先前強調的，我沒打算運用這方面分析來建構具有統計顯著意義的機械性交易系統。反之，我想要的是我能接受的定性分析結果，也就是具有潛力的可供交易假設。譬如說，今天行情上漲，隔天報酬爲+0.01%；今天行情下跌，隔天報酬爲+0.03%。這種情況下，我不覺得有什麼值得興奮的。反之，如果今天行情上漲，隔天報酬爲負數；今天行情下跌，隔天報酬爲正數。若是如此，那就比較有趣了。

經常做這方面的排序分析，對於資料差異是否具有意義（値得做爲可供交易的假設），會慢慢產生敏銳的感覺。

所以，如何運用這方面的分析結果呢？或許把資料做更進一步的4等分劃分，結果發現今天走勢強勁的話，隔天的走勢通常很沈

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

悶。若是如此，我可以採用下列交易假設：當S&P 500當天漲勢凌厲，我隔天就由區間盤整的角度進行交易。另外，假定我發現S&P 500當天表現特別疲弱，隔天行情通常會收高。若是如此，我可以採用下列交易假設：當S&P 500當天大跌，隔天可以尋找大跌之後的向上反彈點。總之，這方面的分析結果，讓我產生交易構想或假設，但不是明確或絕對的結論。

前述分析結果也可能影響既有部位的管理。如果我持有中期波段交易的多頭部位，那麼比較可能在某天大跌之後加碼，而不是在某天大漲之後加碼。同理，空頭部位的獲利了結，比較可能發生在某天大跌即將收盤時，而不是在某天大漲即將收盤時。

可是，如果沒有明顯差別呢？這也算得上是發現。這代表——在這個時間架構上——沒有證據顯示有順勢或逆勢的效應。所以，當某天行情大漲或大跌，我們不該有不切實際的預期。換言之，我們不該假設趨勢是我們的朋友，也沒有必要逆勢操作。另外，我們也知道應該另尋交易優勢。

對於這方面所做的分析結果，務必要保留紀錄，方便於將來查核，也可以避免重複進行。

如果相關分析找不到具有意義的關係，可以考慮其他相關分析，譬如說，先前報酬對於隨後星期或月份資料的影響，或對於其他交易工具／市場之報酬的影響。某種關係即使不存在於S&P 500指數，仍然可能存在於商品或其他小型股。

關於這方面分析，創造力或想像力眞正發揮的地方，往往是如何選擇自變數。前文介紹的試算表格式，可以用來分析：當天賣

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

權-買權比率與隔天S&P 500指數報酬的關係，當天成交量與隔天報酬的關係，當天金融類股表現與隔天S&P 500指數報酬的關係，當天債券殖利率表現與隔天股票報酬之間的關係。只要掌握試算表分析程序的技巧，就可以隨心所欲分析各種變數之間的關係。所以，我們不難在很短時間內，分析許多潛在的假設。

Excel的「排序」（Sort）功能對於自變數-應變數之間的比較幫助很大。自變數可以由大而小、或由小而大排序，然後觀察應變數會受到什麼影響。除了藉由資料的走勢圖做比較之外，排序功能也是一項重要工具，有助於凸顯重要關係。最後，請把前述試算表存檔，我們稍後還要運用這份檔案。

訓練提示

讓我們考慮一項分析：把隔天報酬視爲前一天走勢強度的函數。所謂「走勢強度」，可以藉由騰落比率或上漲股票成交量／下跌股票成交量比率來定義。排序只運用在行情上漲的資料點，並根據走勢強度做排序。各位可能會發現，對於某些市場而言，非常強勁的走勢，其趨勢通常會在短期之內延續；可是，不太強勁的漲勢，趨勢通常比較容易發生反轉。其次，把排序只運用在行情下跌的資料點，並根據走勢疲弱程度做排序。我們會發現，行情上漲的資料點，其呈現的型態，往往不同於行情下跌的資料點。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第 97 課 虛擬變數

某些情況下，我們有興趣的自變數是類別變數（categorical variable），不是連續數值變數。譬如說，我們想分析體重（自變數）與肺活量（應變數）之間的關係，這兩組變數都屬於連續數值變數。可是，如果我們想分析性別（男／女）與肺活量之間的關係，所考慮的將是類別變數與連續數值變數之間的關係。另外，如果我們想分析男／女性別與肺活量正常／異常之間的關係，則兩組變數都屬於類別變數。

市場分析有時候也會涉及類別變數。就我個人所做的研究分析來說，經常考慮類別變數與連續數值變數之間的關係。理由如下：

打開我們稍早存檔的練習工作表（S&P500指數隔天報酬率是當天績效的函數），其中A欄爲日期，B欄～E欄分別爲開盤價、最高價、最低價與收盤價，F欄爲當天價格變動量，G欄爲隔天價格變動量。前一課的分析，我們是根據當天價格變動量做排序，然後分別計算當天強勁績效的隔天價格平均變動量（也就是函數：[= average (g2:g500)]，以及當天疲弱績效的隔天價格平均變動量（函數：[= average (g501:g999)]。此處考慮的應變數（隔天價格變動量）屬於連續數值變數，我們比較兩個平均數，然後判斷自變數與應變數之間的關係。

可是，平均數未必可靠，因爲某些極端資料（離群值）可能導致平均數不具代表性。我們可以修改應變數，藉以消除這方面可能產生的扭曲。我們讓G欄記錄隔天價格變動量，然後在H欄增添虛擬變數（或啞變數，dummy-coded variable）。這個虛擬變數的數值

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

可以顯示G欄變動爲正數或非正數。所以，在空格H2輸入函數：[= if (G2>0,1,0)]，然後按Enter鍵。這是說：如果G2爲正數，則H2方格顯示1，否則——如果G2爲負數或零——則H2方格顯示0。接著，按照前文解釋的方法，把H2的函數複製到H3、H4…等。換言之，滑鼠點擊H2，然後經由Excel的菜單目錄，點擊編輯>複製，然後滑鼠由H3往下選取至適當位置，滑鼠右鍵選取貼上。如此一來，H欄的每一空格都會顯示0或1。

我們想要知道自變數是否會影響應變數的漲跌頻率與漲跌幅度。

接下來，我們做前一課所做的排序。滑鼠選取工作表的每個方格，包括新的H欄在內，然後點擊編輯>複製。把資料複製到Windows的剪貼簿，關掉試算表。Excel打開一份新的工作表，點擊編輯>貼上，把先前試算表的所有資料都轉移到新的工作表（但不含函數）。同樣地，根據F欄（當天價格變動量）做遞減排序，把F欄的資料分爲兩部分，在G欄最後一列資料的下方空格輸入函數：[= average (g2:g500)]，再次一個空格輸入函數：[= average (g501:g999)]。

如同前一課解釋的，G欄新增這兩個方格的平均數，會顯示當天行情相對強勁（F欄上半部資料點）vs.相對疲弱（F欄下半部資料點）對於隔天報酬的影響程度。

H欄位在緊鄰G欄2個平均數的方格，分別輸入函數：[= sum (H2:H500)]，以及[= sum (H501:H999)]。這告訴我們：當天行情相對強勁（F欄上半部資料點）的情況下，隔天報酬爲正數的天數，以及當天行情相對疲弱（F欄下半部資料點）的情況下，隔天報酬

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

爲零或負數的天數。由於我們把資料劃分爲兩等分，如果當天行情表現對於隔天績效沒有顯著的影響力，則H欄的這兩個加總天數應該大致相同。反之，如果當天行情相對強勁而隔天績效報酬呈現正數的天數，明顯小於當天行情相對疲弱而隔天績效報酬呈現正數的天數——換言之，sum (H2:H500) 明顯小於 sum (H501:H999)——那就可能導出相當有趣的假設。

如果G欄最後兩格的數值——換言之，average (g2:g500) 與 average (g501:g999) ——差別很顯著，但H欄最後兩格的數值——換言之，sum (H2:H500) 與 sum (H501:H999) ——差別不大，這代表隔天行情上漲或下跌的發生機會，不會顯著受到前一天行情強勁／疲弱程度的影響，但隔天的漲跌幅度大小可能會受到影響。原則上，我希望看到G欄與H欄的這兩格數值差異都很顯著。換言之，相較於當天行情上漲，如果當天行情下跌，我希望看到隔天行情上漲的機會較大，而且漲幅也較大。我比較能夠接受這類狀況歸納出來的假設（交易構想）。

請注意，自變數也可以採用虛擬變數。舉例來說，我想比較當天行情漲或跌（自變數）與隔天行情漲或跌（應變數）的關係。這種情況下，我可以在H2方格輸入函數：[= if (F2>0,1,0)]，用以處理自變數（F欄）；然後在I2方格輸入函數：[= if (G2>0,1,0)]，用以處理應變數（G欄）。然後，把資料複製到新的工作表，根據H欄排序，藉以分離1與0的資料。然後分別比較G欄與I欄的加總值。

當我們考慮某些事件對於後續報酬的影響，也可以採用虛擬變數。譬如說，我們想要考慮星期一、二、…五之行情與隔天走勢之間的關係。這種情況下，可以把星期一設定爲1，星期二設定爲2，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

其他依此類推，然後根據虛擬變數做排序而分析隔天報酬受到的影響。同樣地，假定我們考慮兩個或以上自變數與未來報酬之間的關係，也可以引用虛擬變數。

訓練提示

如果要把成交量納入分析，可以採用虛擬變數，把成交量上升的交易日設定爲1，成交量下跌的交易日設定爲0。如此一來，你可以考慮當天價格表現與成交量增減，對於隔天績效的影響。你所需要做的，是按照當天價格變動量做排序，然後再按照成交量上升或下降來做比較。

第98課 檢視背景

哲學家史蒂芬・培伯（Stephen Pepper）提出了情境主義（contextualism）的概念，這是說眞理取決於知識所嵌入的背景。某短期價格型態可能存在於我們對於更長期多頭市場的預期內；該型態如果是發生在空頭市場，意義可能截然不同。發生在早晨第一個小時內的短期反轉，其含意可能不同於該反轉發生在中午。引用《從躺椅上操作——交易心理學》的例子，在高速公路上，或在阿拉斯加的荒野裡，「熊的權利」代表全然不同的意義。

我們可以利用虛擬變數來界定環境，然後根據特定環境來分析

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

型態。換言之，我們想要知道的是：在目前特定條件環境之下，未來期望的分配如何？我們不認爲這種期望可以放之四海皆準，也不認爲它們可以在任何時候都成立。相反地，這是取決於背景的，只適用於當前狀況。

很多交易構想只適用於某些市況，而不是任何時候的任何市況。

讓我們再打開前幾課使用的練習工作表（S&P 500指數的每天資料）。這份試算表內，A欄爲日期，B欄～E欄代表開盤價、最高價、最低價與收盤價。F欄爲自變數，是當天價格變動率；舉例來說，F22應該是：[= (E22-E21) / E21)×100]。G欄則是環境變數。G22輸入下列函數：

= if (E22 > average (E3:E21),1,0)

換言之，如果今天收盤價大於前一天的20天移動平均，則G22顯示1，否則顯示0。G欄標題可以是「移動平均」。此處考慮的應變數，是隔天的價格變動率。所以，H22是[=((E23-E22) / E22)×100]，H1標示爲SP+1。

我們需要把F22、G22與H22界定的函數，複製到個別欄的後續方格內，使得F23、F24…、G23、G24…與H23、H24…都做類似的函數計算。換言之，用滑鼠選取F22、G22與H22，使其反黑，點擊Excel菜單目錄的編輯>複製，然後滑鼠選取F23、G23與H23，往下拖曳到適當位置，然後滑鼠右鍵點擊貼上。儲存這份試算表，把這份試算表的資料全部複製到Windows的剪貼簿，然後關掉檔案。Excel重新開啓一份新的工作表，滑鼠點選方格A1，把剪貼簿資料

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

複製到新的工作表。請注意，就目前這個例子來說，我們需要刪掉第2～21列的資料，因爲這些都沒有20天期平均值可供運用。另外，我們也要刪掉最後一列資料，因爲該列沒有隔天價格可供計算隔天報酬率。想要刪除某列資料，只需要用滑鼠選取該列，使其反黑，然後點擊Excel菜單目錄的編輯>刪除。如此一來，該列就會整個消失，其下側各列資料會自動往上塡補。

請注意，如果使用移動平均為變數，則資料會因此需要刪除一部份，因為最初某部分資料不能計算移動平均。所以，決定樣本大小的時候，必須考慮這點。

現在，我們準備做兩次的排序而把環境變數考慮在內。假定我們想知道：當天價格上漲，在兩種狀況下——價格高於20天移動平均vs.價格低於20天期移動平均——對於隔天價格表現的影響。首先，如同前一課說明，根據F欄資料（當天價格變動率）做遞減排序，所以當天價格報酬最大者，排列在最上方，當天報酬最小者（虧損最大者），排列在最下方。其次，選取當天報酬爲正數的資料，將其複製到另一份新工作表。然後根據G欄（移動平均）做遞減排序。這會把資料劃分爲兩部分：一部份是價格大於20天移動平均者（虛擬變數爲1），另一部份是價格小於20天移動平均者（虛擬變數爲0）。接著，我們要在H欄計算隔天報酬率，然後比較G欄爲1與G欄爲0之H欄位報酬率的平均值。

所以，假設F欄總共有538個報酬率是正值；另外，這些資料中，G欄爲1的資料有383個，G欄爲0的資料有155個。現在，我們要比較下列兩個函數值：=average (H2:H384)，以及= average

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

(H385:H539)。我們也可以利用虛擬變數界定H欄的正數或非正數，在I2欄位輸入虛擬變數的函數：[= if (H2>0,1,0)]，然後把函數複製到I3、I4…等。我們可以比較下列兩個函數，看看兩者的數值是否有顯著不同：= sum (I2: I384)，以及 [= sum (I385:I539)。換言之，今天價格上漲，在兩種狀況下——價格高於20天移動平均vs.價格低於20天期移動平均——隔天報酬為正數的發生天數是否顯著不同於報酬為負數的發生天數。

如果採用S&P 500現貨指數當作原始資料，我發現，如果今天行情上漲，而且當天價格高於昨天的20天移動平均，則隔天價格變動率平均為-0.04%；如果今天行情上漲，而且當天價格低於昨天的20天移動平均，則隔天價格變動率平均為-0.18%。這是相當典型的例子，說明相關發現沒有什麼驚人之處，但多少有些含意。我想進一步瞭解，當市場處於空頭行情之下，今天行情上漲對於隔天行情的影響。

很多情況下，對於我們所比較的關係，其顯著程度雖然不足以建構為可供交易的假設，不過卻足以促使我們做進一步的研究。

結合虛擬變數與排序，即可創造各種不同市況背景。譬如函數：[= if (E21 = max (E2:E21),1,0)]，這個虛擬變數考慮：當天收盤價是否是最近20天的最高價。假定此處考慮第二個自變數，譬如股價創52週新高或新低家數，藉以比較「創新高家數超越創新低家數vs.創新低家數超越創新高家數」對於後續行情的影響。這種情況下，我們讓F欄顯示股價創52週新高家數，G欄顯示股價創52週新低家數，然後在H欄設定虛擬變數：[= if (F21>G21,1,0)]，I欄則顯

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

示應變數（隔天價格變動量），並且根據H欄做排序。

前文曾經強調，這類分析不要設定太多背景條件，否則符合條件的樣本會很小，很難歸納出有效結論，如此產生的假設（交易構想）往往禁不起考驗。回顧期間內符合條件的樣本如果不足20個，通常就應該放寬條件。

身為自己的交易教練，可以運用這些背景條件來考慮市場在各種不同市況下的行為。類股或資產類別的價格走勢——任何東西都可以被設定為影響最近市場行為的背景條件。探索這類的型態，在實際交易過程中，能夠讓觀察力變得更敏銳，協助篩選與執行交易。

訓練提示

如果希望從事較長期的交易或投資，可以採用週線或月線資料編製試算表，所考慮的關係可以是——譬如說——當月報酬率（自變數）對於隔月報酬率（應變數）的影響，當月VIX水準對於隔月行情波動程度的影響，當月人氣指標對於隔月報酬的影響，當月油價變動量對於隔月報酬率的影響…等。你也可以藉由虛擬變數來分析不同月份對於報酬的影響（季節性分析）。

第99課 資料篩選

假定我們想分析S&P 500指數期貨的盤中資訊。這種情況下，我們將由即時資訊系統下載相關資料，整個試算表看起來會稍微不

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

同。第一欄顯示日期，第二欄顯示當天時段，其次各欄分別顯示相關時段的開盤價、最高價、最低價與收盤價。其次，可以讓次一欄顯示相關時段──1分鐘、5分鐘、1小時…等──的成交量。

假定我們想知道S&P500指數在每天某特定時段的行爲。這種情況下，我們要由眾多資料內，篩選所需要時段的資料。這個時候，我們準備使用Excel的資料篩選（filter）功能，而不是截至目前爲止使用的排序功能。

首先藉由簡單的例子來說明。假定我們想知道，當天最初半小時之成交量，相較於最近20天之對應時段成交量的關係。這可以讓我們大致瞭解市場交投的熱絡程度，這與價格波動之間存在正相關。成交量大體上可以顯示機構法人或其他大型交易者參與的程度。舉例來說，我們如果看到市場在最初半小時內發生突破走勢，當然想藉由成交量判斷大型交易者是否參與其中。

成交量分析有助於判斷市場參與者類型。

目前這個例子，我想考慮S&P 500電子迷你契約的半小時資料。我藉由目前使用的即時報價系統e-Signal取得盤中資料。首先建立ES期貨契約的30分鐘走勢圖；滑鼠點選該走勢圖，往右拉動回顧先前的走勢圖。當圖形涵蓋最近20天的資料時，滑鼠點選菜單目錄的「工具」（Tool）；然後點選「資料輸出」（Data Export）；對於不需要的資料，取消勾選。就目前案例來說，我需要日期、時間與成交量。接著，點擊複製按鈕，把資料複製到Windows剪貼簿；由Excel開啓新的工作表。透過Excel菜單目錄，點擊編輯，把剪貼簿的資料貼到A2方格。最後，在第1列輸入各欄的標題：日期，時

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

間與成交量。（如果透過e-Signal下載資料，標題會跟著資料一起下載，所以可以直接把資料貼到A1方格。）

其次，選取想要考慮的所有資料，使其反黑。由Excel菜單目錄，選取「資料」>「篩選」>「自動篩選」。每個欄位名稱右端會出現小箭頭。滑鼠點擊「時間」旁邊的小箭頭，由下拉表格選取市場交易開始的時間。就我來說，我住在芝加哥，屬於中央時區，市場交易開始時間是8:30早上。這個時候，我們會看到早上8：30～9：00的半小時成交量資料。點擊編輯>複製；打開新的工作表；點擊編輯>貼上。如此會把早上8：30的資料存在另一份工作表。如果有20個數值（最近20天），函數 = average (c2:c21)可以計算最初半小時成交量的20期平均值。當然，我們可以篩選任何半小時時段，然後計算相關半小時成交量平均值。

一旦知道特定時段的平均成交量，交易過程就可評估法人機構的參與程度，尤其是觀察成交量如何跟著行情演變而擴大或萎縮。

當我們想從很多資料中挑選部分資料，就可以運用篩選功能。舉例來說，假定對於某欄資料，我們利用虛擬變數把星期一設定爲1，星期二設定爲2、…、星期五設定爲5u。這種情況下，我們可以篩選1的歷史資料，看看星期一的市場行爲。同樣地，我們也可以篩選每個月份第一天與最後一天的資料，觀察這兩天的市場報酬。

我認爲，篩選功能對於盤中資料分析最有用，尤其是觀察特定市況下，某特定時段的市場行爲。不過，老實說，我不認爲這代表最顯著的交易優勢，也不建議初學者由歷史資料調查著手。如果你確實想研究盤中資料的型態，我強烈建議各位由歷史資料專門供應

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

商（譬如：Tick Data）取得完整的資料。然後，運用這些供應商提供的專門軟體進行研究分析。針對盤中歷史資料進行較長期、較正式的研究分析，恐怕必須仰賴這方面的專門軟體。資料涵蓋期間愈長，資料頻率愈高， Excel的資料處理能力愈受到限制。

雖說如此，如果你想知道市場的短期行爲——譬如說，開盤巨大跳空缺口之後的第一個小時交易——則盤中資料研究與篩選功能將非常有用。這方面的研究，或許可以幫你找到一些有趣的反轉或連續型態，可以做爲當日沖銷交易的點子，甚至用以協助較長期交易判斷進、出場時機。

訓練提示

研究市場報酬如何受到交易發生時間的影響，篩選功能非常有用。舉例來說，我們想知道最近2個小時的跌勢，對於後續交易有何影響。關於這項研究，我們可以比較這2個小時發生在每天不同時段的情況。對於當日沖銷交易，這類的研究分析很有用，尤其是讓價格變動量自變數配合NYSE TICK之類的盤中指標運用。

第 100 課 分析結論的運用

本課只準備簡單介紹如何運用一般試算表與函數，協助我們研究歷史資料內蘊含的潛在型態。務必記住：這些分析是屬於資料的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

定性分析；我們只想藉此歸納可供交易運用的構想，而不是檢定相關假設。關於資料處理，並由各種不同的角度做觀察，整個程序也是一種技巧，需要經常練習，慢慢累積經驗，最終才能掌握其中三昧。

關鍵是要判斷目前市況的特點何在。市場是否遠在移動平均之上或之下？創新低的股票家數，是否遠超過創新高家數？或者情況剛好相反？某個類股是否特別強勁？或特別疲軟？前一天走勢是否特別強勁？或特別疲軟？市場處在極端情況下——技術指標或型態呈現最罕見的情形——通常蘊含著最大潛在優勢。可是，我們往往很難找到這類獨特狀況。成交量特別大或特別小、賣權／買權比率特別強或特別弱、開盤出現重大跳空缺口…等，這些都是值得研究分析的現象。

極端市場事件發生之後，通常會出現最具方向性的優勢。

當我們認定某種型態浮現，就可以據此構思某個交易日或特定期間的交易假設。譬如說，我發現過去50個案例有40個案例顯示，市場一旦呈現賣權／買權比率偏高的弱勢訊號，價格在20天之後走高。於是，我可以藉此尋找打底程序。做了這個分析之後，如果我又發現大盤指數雖然持續創新低，但類股或個股創新低的家數反而減少，這個現象可以視爲前述假設的確認訊號之一。最終，根據各種附加訊號做判斷，我可能認定打底過程即將結束，於是決定進場，讓自己能夠根據歷史型態建立某個風險-報酬關係很好的部位。

還有一種情況也同樣重要。譬如說，歷史資料顯示當時的市況很可能反彈到20週移動平均之上，於是我們準備尋找某個適合進場

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

的打底型態。可是，新資料卻顯示市場持續走弱：創新低的股票家數與類股持續增多，而不是減少。所以，歷史型態似乎沒有獲得確認。這也是很有用的資料。當市場沒有呈現該有的歷史趨勢，意味著有某些特殊狀況正在發生。有時候，我們可以根據市場沒有出現該有的走勢而察覺理想的交易機會。

歷史資料分析只能顯示歷史趨勢。如果市場的實際發展並不符合歷史常態趨勢，這意味著某種特定的力量正在運作。

歷史研究分析是很有用的邏輯協助工具，但我的經驗告訴我，其最大價值是在心理層面。日復一日，週復一週，年復一年地研究歷史型態，透過Excel軟體進行分析，讓我對於型態產生敏銳的感覺。可是，當這些歷史前例不能生效而型態開始變化時，我也能察覺徵兆。

讓我告訴各位一種很有用的竅門：觀察潛在型態最近發生的5、6個案例。如果市場在最近幾個案例所表現的行爲，都顯然不同於歷史常態，這很可能意味著市場型態正在改變。如果最近幾個案例的異常行爲現象，同時發生在好幾個不同變數與時間架構上，那麼市場型態發生變化的可能性更高。

多年來，由於觀察市況的演變，我愈來愈不盲目相信順勢操作。我不會自然認定上漲行情會繼續上漲，也不認爲下跌走勢會持續下跌。我發展一些工具，可以顯示既有趨勢究竟是繼續增強或減弱；這可以協助我判斷行情反轉。長期觀察這些指標在各種不同市況下的行爲反應——而且實際記錄相關數據——讓我更相信歷史資料研究帶給我的信心。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

由獨特觀點看待市場，在徵兆還沒有顯現或剛顯現之際，就能掌握市場的脈動，這才是交易優勢的眞正來源和基礎。我們的觀念或看法，很容易就僵化，目光完全集中在少數市場和型態。所以，我們要經常閱讀資料，多與有經驗的交易者溝通，多觀察各種市場，持續測試歷史型態，隨時掌握全球市場的宏觀發展：如此一來，就會看到很多沒有顯示在一般交易者雷達螢幕上的東西。眼界愈廣，創造力也隨之產生。

訓練提示

檢驗歷史型態時，請注意那些不符合型態的案例，觀察這些異常案例的報酬狀況。所以，如果你完全根據該型態進行交易，前述分析可以顯示帳户淨值累計耗損的可能狀況。這些異常型態，有時候會發展爲重大走勢。舉例來說，很多案例都顯示在某逆趨勢行情中，會出現相對少數的重大順勢行情。如果瞭解這點，你就能試著尋找這類例外，好好做研究，甚至將其視爲賺錢機會。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

參考資料

部落格「成爲你自己的交易教練」(Become Your Own Trading Coach)是本書的主要參考資料。有關訓練程序的相關連結與參考文章，請查閱部落格首頁的第10章：
http://becomeyourowntradingcoach.blogspot.com/2008/08/daily-trading-coach-chapter-ten-links.html.

我個人對於歷史型態研究的興趣，深受維特・倪德厚夫的影響。他的網站Daily Speculaiton提供很多可測是的市場走勢概念：
www.dailyspeculations.com

亨利・卡森（Henry Carstens）線上資源：《測試交易概念導論》(An Introduction to Testing Trading Ideas）非常值得參考：
www.verticalsolutions.com/books.html

麥克・布萊恩（Mike Bryant）的交易系統很棒，以下是一些可以免費下載的軟體：www.breakoutfutures.com/PreDownload.htm

羅伯・漢納（Rob Hanna）的部落格測試了很多可供交易的歷史型態，非常值得讀者參考，或許可以激勵各位做類似的研究：
www.quantifiableedges.blogspot.com

關於交易概念的測試，有兩個付費服務網站值得瞧瞧。一是傑森・古佛特（Jason Goepfert）的「人氣交易者」網站（Sentimentrader, www.sentimentrader.com)，另一是雷尼・楊格（Rennie Yang）的網站Market Tell（www.markettells.com)。

關於交易概念測試與自我教練，本書第9章簡單介紹了亨利、羅伯、傑森與雷尼等人的見解。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

結論

科學試圖達成事實的統合，

藝術試圖達成感覺的統合。

——史蒂芬・培伯

這是本書最後一課，讓我們看看是否也能夠達成某種程度的感覺統合。

第 101 課 尋找自己的路徑

我的母親康絲坦・史丁巴格（Constance Steenbarger）去年過世。她是一位藝術家，也是藝術教師。可是，她最偉大的藝術作品，則是其家庭。她給予她的小孩——還有她的丈夫——無可取代的心理才能：讓他們相信自己是特殊的。當我們覺得自己非同尋常，經常就能激勵自己達成非凡成就。這種情況下，不論對於工作、周遭關係或市場績效，我們都不願妥協於平凡。當你把你的家庭創造爲藝術品，也因此賦予每個成員力量，想要讓自己的生命成

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

爲藝術品。還有什麼更偉大的成就呢？身爲心理學家與父母，如果我能夠達成康絲坦・史丁巴格對於她的家庭所做的，則不論是我的個人表現或交易績效也就無所遺憾了。

可是，成爲自己的教練不正也是如此嗎？不論你想做的是交易、銷售、運動選手、或爲人父母：目標都是盡其所能地讓自己的生命成爲藝術品。

對於多數人來說，最大的問題是不能把自己看成是非同尋常的人物。這並不是自我陶醉（自我陶醉是不能認清自己），也不是新世代的緩和劑。認定自己非同尋常，可以幫自己的人生鋪設一條不同的路徑。換言之，過著有明確目標的生活，而不是每天隨波逐流。堅持價值與宗旨，使得生命具有意義。對於某人，或在某處，造就深沈的影響，使得某人所寫的書願意獻給你。

你的生命是一項藝術半成品。

有種說法，我們的結婚對象往往很像自己的父母。年輕的時候，我非常不能認同這種說法。可是，現在回顧我母親對於她的家庭的影響，再看看我的太太瑪姬對於其家庭的影響，我逐漸相信這種說法。瑪姬的最大特色，就是對於自己很有把握，因此能夠協助別人覺得自己很特別。當我的某個小孩遭遇婚姻挫折時，我從來都不擔心，因爲我知道她最終能夠找到幸福，因爲她對於她母親是很特別的。如果我們眞的相信自己是特別的，最終就會充分發揮自己最棒的。

做爲自己的交易教練，如果想成功的話，你需要像康妮與瑪姬一樣，你需要跟自己維持一種關係，永遠相信自己是特別的，不論

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

遭遇什麼困難都是如此。你需要重視自己的成功，甚至更甚於自己的失敗。爲了達成這些目標，你需要設定明確的目標與手段，使得達成目標的動機，每天都可以得到肯定。自我教練不只是記錄所發生的事件或交易盈虧；你必須藉此營建跟自己的關係，讓自己成爲一個家庭的母親。

最終，如果你認定交易並不適合你，那就要有勇氣接受這個結論，另闢戰場，尋找你最能夠發揮、最擅長的工作。我熱愛交易，因爲交易是心智挑戰，有無限的改進機會，可以立即產生回饋。表現很好時，你知道；讓自己失望時，你也知道。交易雖然能夠讓我賺錢，但這並不是我眞正在意的。過去，我曾經想做爲全職的交易者，但很快就發現，我的生活將因此而出現巨大缺口，因爲心理學——以及與他人之間的互動——消失了。現在，交易並不是我的正職，我還擔任專業交易者的教練，讓我有機會在最具挑戰性的領域，發揮我最熱愛的專長，同時寫些交易心理方面的書，希望幫助人們尋找自身特殊之處。

讓你的力量界定自己的道路。

瞭解自己的長處，培養自己的優勢。永遠都不要停止自我提升。偶爾要做嶄新的挑戰。「偉大」的敵人並非「邪惡」，而是「平庸」。不要輕易妥協，不要接受平庸。即使不是藝術家或藝術教師，你也可以讓自己的生命成爲藝術品。如果交易是你選擇的道路，那就向那些先行者學習。本課的作業，是重新翻閱前文各章的參考資料，挑選對於教練工作最有幫助的部分，更深入做探索。這將是各位創造生命作品的畫筆。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

自我教練其他參考資料

本書第9章各位專家提供的相關資源，已經彙整在「交易教練」（Trading Coach）網站：http://becomeyourowntradingcoach.blogspot.com/2008/08/contributors-to-daily-trading-coach.html.

我最近的計畫，是編寫一本有關交易理論與技巧的免費電子書，標題是「交易導論」（Introduction of Trading）：http://becomeyourowntradingcoach.blogspot.com/2008/09/introduction-to -trading.html.

部落格TraderFeed談到很多交易相關主題，由交易者心理學，到市場心理學：www.traderfeed.blogspot.com

我隨時會在「交易教練」（Trading Coach）網站增添新資料；各位如果有什麼問題，請直接在部落格上發表評論：http://becomeyourowntradingcoach.blogspot.com.

或直接發郵件給我，本書專屬的郵址：coachingself@aol.com

至於我的其他著作，包括交易心理學、交易績效或其他方面，請查詢亞馬遜網站：www.amazon.com/s/ref=nb_ss_b?url=search-alias%3Dstripbooks&field-keywords=Brett+Steenbarger&x=8&y=18

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

國家圖書館出版品預行編目資料

交易者的101堂心理訓練課 / Brett N. Steenbarger 著；
黃嘉斌 譯 -- 初版. -- 台北市：寰宇, 2010. 9
面；公分 --（寰宇智慧投資 294）

譯自：The daily trading coach: 101 lessons for becoming your own trading psychologist

ISBN 978-986-6320-16-3（平裝）

1.投資心理學 2.自我教育

563.5014 99017803

寰宇智慧投資 294

交易者的101堂心理訓練課

作　　者	Brett N. Steenbarger
譯　　者	黃嘉斌
主　　編	柴慧玲
美術設計	黃雲華
發 行 者	陳志鏗
出 版 者	寰宇出版股份有限公司 臺北市仁愛路四段109號13樓 TEL: (02) 2721-8138 FAX: (02)2711-3270 E-mail: service@ipci.com.tw http://www.ipci.com.tw 劃撥帳號 1146743-9
登 記 證	局版台省字第3917號
定　　價	500元
出　　版	2010年9月初版一刷

ISBN 978-986-6320-16-3（平裝）
網路書店：博客來www.books.com.tw
華文網 www.book4u.com.tw

※ 本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回本公司更換。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

推薦閱讀

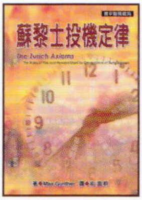
從躺椅上操作：交易心理學

本書融合當代心理學和認知神經科學的研究，告訴讀者勇敢面對自己的操作，改變對風險和報酬處理的方法。

寰宇智慧投資247

作者 / Brett N. Steenbarger

定價 / 550元



蘇黎士投機定律

本書談論十二項主要定律和十六項次要定律，歷久不衰，深植投資人心，是投資人奉行不悖的真理。

寰宇財務教育280

作者 / Max Gunther

定價 / 250元

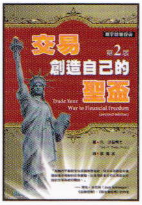
外匯交易精論

本書談論即期外匯交易相關的進階資訊與技術分析，並加入外匯交易證照考試內容，以應銀行保險從業人員證照考試需求。

寰宇債券貨幣281

作者 / 大衛王

定價 / 300元



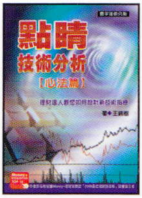
交易・創造自己的聖盃(第二版)

第二版新增長期趨勢與宏觀架構的相關探討；根據報酬-風險關係評估交易系統；更新範例與圖形。

寰宇智慧投資282

作者 / Van K. Tharp

定價 / 600元



點睛技術分析—心法篇

本書最大貢獻，是建立起移動平均線及量價關係的完整演繹法分析觀念，使投資人能從成本、市價與供需曲線開始，建立技術分析基礎。

寰宇技術分析283

作者 / 王錦樹

定價 / 500元

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

交易者的101堂心理訓練課

「本書對於不論初學者或交易好手，都是自我教練的最好參考資料。這是布瑞特．史丁巴格博士截至目前為止的最佳著述，交易者書架上絕對不該沒有的一本經典。我毫不保留地推薦給每個朋友。」

—— Ray Barros, Ray Barros交易集團執行長

「史丁巴格博士不只清楚列舉相關的策略，最後還提供許多參考資料與練習。對於任何想要提升投資或交易績效的人，我都強烈建議他閱讀此書，而且隨時擺在手邊翻閱。」

—— Brian Shannon，《運用多重時間架構的技術分析》作者

◆本書是一本交易心理教育訓練手冊：指導投資人如何自我提升、改善交易績效，協助投資人如何成為自己的交易教練。作者布瑞特．史丁巴格博士（《從躺椅上操作：交易心理學》作者，寰宇出版），將其在交易與心理學領域的多年研究經驗，彙整為101篇課程，幫助投資人在專業與個人心理上，如何協助自己成長。

◆作者希望本書能夠協助各位成為自己的生命教練。因為在市場上所面臨的挑戰與不確定性，也會發生在其他場合與人際關係上。若能協助成為更棒交易者，也可以協助穿越人生的其他領域。最棒的交易者，是把「自我提升」融入整個生活的人。他們永遠想要變得更棒，這就是他們的生活意義。作者認為如果交易是你選擇的道路，那麼就向那些先行者學習。瞭解自己的長處，培養自己的優勢。要做嶄新的挑戰。「偉大」的敵人並非「邪惡」，而是「平庸」，不要輕易妥協，不要接受平庸，認定自己非同尋常，即使不是藝術家或藝術教師，你也可以讓自己的生命成為藝術品。

◆本書共有101課，每課都採用固定格式：即鎖定交易方面的某種挑戰，針對該挑戰提供某種因應辦法，提供明確的建議或練習來解決問題。本書各章內容彼此之間都是獨立的：讀者可以按照順序閱讀，或透過目錄挑選目前交易最迫切需要處理的議題。每次只讀一課，運用其內容協助發展成為自己的交易教練。

WILEY

ISBN 978-986-6320-16-3
00500
9789866320163

寰宇出版股份有限公司